Robin Norwood

MOTERYS,
KURIOS MYLI PER STIPRIAI

KAI TROKŠTATE IR VILIATĖS, KAD JIS PASIKEIS

PRAKTIŠKOJI PSICHOLOGIJA

Robin Norwood

MOTERYS,
KURIOS MYLI PER STIPRIAI

KAI TROKŠTATE IR VILIATĖS, KAD JIS PASIKEIS

2003 Vilnius

UDK 159.92-055
No-101

Versta iš leidinio
Robin Norwood.
Women Who Love Too Much.
ArrowBooks: London, 1989.

Iš anglų kalbos vertė *Aistė Diržytė*

ISBN 9986-9244-7-2

© Robin Norwood, 1985
© VIA RECTA, 1999

Turinys

Padėka

Trims žmonėms esu nuoširdžiausiai dėkinga už įkvepiančią ištikimybę rašant šią knygą. Pirmas – tai mano vyras Bobas Calvertas, kuris paskutiniais šios knygos rašymo metais kiekvieną vakarą gamindavo pietus ir skaitydavo viską, ką parašydavau, šeštą, septintą ar dar kažkelintą kartą ir, nepaisant to, išliko energingas, draugiškas ir padrąsinantis. Viso darbo metu jis taktiškai teikė neįkainojamą atgalinį ryšį, naudingas pastabas ir labai švelniai kritikavo. Nors šios knygos rašymas iš mūsų abiejų pareikalavo daugybės laiko, pastangų ir dėmesio, mano vyras ir žodžiais, ir darbais labai rėmė šį sumanymą.

Antroji – tai mano mašininkė Stefanė Stevens, kuri parodė beveik nesuvokiamą gebėjimą iššifruoti mano rankraštį ir laikytis sudėtingų spausdinimo nurodymų. Iš šūsnies prikeverzotų lapų ji nuosekliai ir laiku pateikdavo gražius rankraščio puslapius, visą laiką entuziastingai reaguodama į spausdinamą tekstą.

Ir trečioji, kuriai turiu padėkoti, tai Laura Golden, mano redaktorė leidykloje „Tarcher", kuri pirmoji perskaitė rankraštį ir juo patikėjo. Aiškus Lauros suvokimas, kas yra per didelė meilė, jos įžvalgūs, įkvepiantys ir visuomet atidūs patarimai pradedančiai autorei pagerino dalykines knygos savybes, nuoseklumą ir bendrą kokybę. Darbas su ja buvo tikras džiaugsmas ir palaima.

Visi šie žmonės tikėjo knyga, kol jos dar nebuvo. Aš dėkinga jiems už atsidavimą, meilę ir paramą.

Įžanga

Jei mylėdamos kenčiame – mylime per stipriai. Jei su artimiausiais draugais daugiausia kalbame apie jį, jo rūpesčius, mintis, jausmus, o beveik visus sakinius pradedame žodeliu „jis", – mylime per stipriai.

Jei pateisiname jo blogą nuotaiką, pyktį, abejingumą ar pažeminimus, esą tai tik nelaimingos vaikystės karčios pasekmės, ir bandome tapti jo „gydytoja", – mylime per stipriai.

Jei skaitydamos pamokomą knygą pabraukiame vietas, kurios, manome, *padėtų jam,* — mylime per stipriai.

Jei nepatinka daugelis jo esminių savybių, vertybių ir veiksmų, bet taikstomės su tuo tikėdamos, kad jis pats panūs mums įtikti, jei tik būsime patrauklios ir mylėsime, – mylime per stipriai.

Jei tarpusavio santykiai kelia pavojų emocinei gerovei, o gal net sveikatai ir saugumui, – tikrų tikriausiai mylime per stipriai.

Nors moterys patiria tiek daug skausmo ir nepasitenkinimo, jos taip dažnai myli per stipriai, kad beveik patiki, jog artimi santykiai tokie ir turėtų būti. Daugelis iš mūsų mažiausiai kartą esame mylėjusios per stipriai, o kitoms tai kartojasi per visą gyvenimą. Kai kurias iš mūsų taip apsėdę partneriai ir santykiai su jais, kad darosi išties sunku gyventi.

Šioje knygoje atidžiai pažvelgsime į priežastis, kodėl tiek daug moterų, trokšdamos, kad jas kas nors mylėtų, rodos, neišvengiamai randa ne visai sveikus, nemylinčius partnerius. Ir paaiškinsime, kodėl, net suprantant, jog ryšiai neatitinka mūsų poreikių, sunku juos nutraukti. Pamatysime, kad meilė tampa per didele, jei partneris nesirūpina mumis, yra mums netinkantis, o mes vis dar negalime jo palikti. Iš tikrųjų, mes norime jo, mums reikia jo vis labiau. Suprasime, kaip mūsų noras mylėti, mūsų meilės ilgesys, pati meilė tampa priklausomybe.

Priklausomybė yra bauginantis žodis. Jis pažadina vaizduotę, ir bemat prisimename, kaip gyvenimus griauna narkomanai, smeigiantys sau į rankas heroino adatas. Mums šis žodis nepatinka, ir nenorime juo įvardyti savo santykių su vyrais. Tačiau, dauguma, dauguma mūsų esame „vyrų narkomanės" ir, kaip kiekvienas kitas narkomanas, turime pripažinti savo problemos rimtumą, kad galėtume pradėti gydytis nuo jos.

Jei kada nors pastebėjote esanti įkyriai prisirišusi prie vyro, galėjote numanyti, kad to įkyrumo priežastis buvo ne meilė, o baimė. Mes, kurios mylime įkyriai, esame pilnos baimės – baimės būti vienišos, baimės būti nemylimos ir neįvertintos, baimės, kad mus gali ignoruoti, palikti arba sužlugdyti. Mes mylime su nepaprasta viltimi, kad vyras, kuris yra tapęs mūsų obsesija, nesuteiks mums skausmo. Bet mūsų baimės – ir obsesijos – vis stiprėja. Gyventi pradedame tarytum vien tam, kad mylėtume ir sulauktume atsako. Ši strategija nepadeda, todėl mes stengiamės, imame mylėti dar labiau ir mylime per stipriai.

„Mylėjimo per stipriai" fenomeną kaip specifinį minčių, jaus-mų ir elgesio būdų sindromą pirmąkart atpažinau keletą metų padirbėjusi alkoholikų ir narkomanų konsultante. Per šimtus pokalbių su narkomanais ir jų šeimomis padariau netikėtą atradimą. Kai kuriais atvejais pacientai, kuriuos apklausiau, buvo augę sutrikusiose šeimose, kitais atvejais – ne, bet jų partneriai beveik visada buvo iš tikrai probleminių šeimų. Jie buvo patyrę didesnį nei normaliose šeimose stresą ir skausmą. Bandydami sugyventi su priklausomais nuo žalingų įpročių sutuoktiniais, šie partneriai (gydant alkoholizmą, vadinami alkoholikų bendrininkais – koalkoholikais) pasąmoningai atkurdavo ir išgyvendavo reikšmingus savo vaikystės įvykius.

Daugiausia iš žmonų ir merginų, kurių partneriai turėjo žalingų įpročių, pradėjau suprasti mylėjimo per stipriai kilmę. Asmeninės istorijos atskleidė tai, jog tapusios „gelbėtojomis" jos troško valdyti ir kentėti, todėl taip labai prisirišo prie savo alkoholikų ar narko-manų vyrų. Paaiškėjo, kad abiem partneriams šiose porose vienodai reikėjo pagalbos, nes abu beveik akivaizdžiai nyko dėl savo priklau-somybių: jis – dėl piktnaudžiavimo cheminėmis medžiagomis, ji – dėl didelio, sunkaus streso poveikio.

Šios koalkoholikės moterys padėjo man suprasti, kokią neįtikėtiną galią ir įtaką turėjo jų vaikystės patirtys ryšiams su vyrais. Jos turi ką papasakoti mums visoms, kurios esame mylėjusios per stipriai: apie tai, kodėl susiklostė nevykę santykiai, kodėl nesibaigia mūsų problemos, o svarbiausia – kaip galime pasikeisti ir pasveikti.

Nesakau, kad vien tik moterys myli per stipriai. Kai kurie vyrai įkyriai prisiriša su tokia aistra, kaip ir kiekviena moteris. Jų jausmai bei elgesys yra tos pačios rūšies vaikystės patirčių ir veiksmų rezultatas.

Vis dėlto dauguma vyrų, pažeistų vaikystėje, neįgyja priklausomybės nuo tarpusavio santykių. Dėl kultūrinių ir biologinių veiksnių savitumo jie paprastai stengiasi apsisaugoti ir išvengti skausmo užsiimdami dalykais, kurie yra labiau išoriniai nei vidiniai, labiau beasmeniai nei asmeniški. Jie dažniau įkyriai prisiriša prie darbo, sporto, hobio. Dėl kultūrinių ir biologinių galių, veikiančių moteris, jų polinkis – įkyriai prisirišti prie santykių su vyru, dažnai tokiu liguistu ir tolimu.

Viliamės, jog ši knyga pagelbės *visiems, kas myli per stipriai*, nors ji parašyta moterims, nes mylėjimas per stipriai pirmiausią yra moteriškas fenomenas. Knygos tikslas labai specifinis: padėti moterims, kurios pačios kuria nevykusius santykius su vyrais, atpažinti šį faktą, suprasti jo kilmę ir išmokti pakeisti savo gyvenimą.

Jei esate moteris, kuri myli per stipriai, manau, reikėtų perspėti, kad šią knygą jums nebus lengva skaityti. Vis dėlto, jei apibrėžimas jums tinka, o knygą perversite nesusijaudinusi ir šaltakraujiškai arba jums bus nuobodu ar pikta, arba nepajėgsite suprasti čia pateiktos informacijos, arba tik galvosite, jog tai galėtų padėti kam kitam, tuomet patariu, kad geriau jau bandytumėte skaityti šią knygą kitą kartą. Mes visi esame linkę neigti tai, kam pritarti yra pernelyg skausminga ar per baisu. Neigimas yra natūrali savisaugos priemonė, veikianti automatiškai ir nelauktai. Galbūt, skaitydama vėliau, jau galėsite pažvelgti į savo pačios patirtį ir gilesnius jausmus.

Skaitykite lėtai, leiskite sau intelektualiai ir emociškai įsijausti į šių moterų asmenybes ir jų gyvenimus. Gyvenimai, aprašyti šioje knygoje, gali atrodyti nepaprasti. Užtikrinu, jog yra atvirkščiai. Šimtų per stipriai mylėjusių moterų, kurias aš pažinojau asmeniškai ir kaip

specialistė, istorijos tikrai nėra išpūstos. Jų gyvenimai yra dar sudėtingesni ir pilni skausmo. Jei jų bėdos atrodo rimtesnės ir beviltiškesnės nei jūsų, leiskite man pasakyti, kad jūsų pradinė reakcija yra tokia, kaip ir daugelio mano pacienčių. Kiekviena tiki, kad jos problema nėra tokia baisi, net jei nuoširdžiai užjaučia kitą moterį, kuri, jos nuomone, turi tikrų rūpesčių.

Tai yra viena iš gyvenimo ironijų, kad mes, moterys, galime taip užjausti ir suprasti viena kitos skausmą, nors liekame tokios aklos savo pačių skausmui. Aš tai puikiai žinau, nes esu per stipriai mylėjusi didžiąją savo gyvenimo dalį, kol žala mano fizinei bei emocinei sveikatai tapo tokia didelė, jog ėmiausi atidžiau vertinti savo santykių su vyrais stilių. Pastaruosius keletą metų labai stengiausi šį stilių pakeisti. Tai buvo sėkmingiausi mano gyvenimo metai.

Tikiuosi, kad visoms, kurios mylite per stipriai, ši knyga ne tik padės geriau suprasti jūsų tikrąją būseną, bet ir paskatins keistis, nukreipiant savo mylintį žvilgsnį nuo įkyraus prisirišimo prie vyro pasveikimo ir jūsų pačios gyvenimo link.

Štai jums antras įspėjimas. Šioje knygoje, kaip ir daugelyje pagalbos sau knygų, yra sąrašas žingsnių, kuriuos turite žengti, norėdama pasikeisti. Jei apsispręsite, kad tikrai norite žengti šiuos žingsnius, tai pareikalaus – kaip ir visi terapiniai pakitimai – kelerių metų darbo ir visiško atsidavimo. Nėra būdo lengvai pakeisti mylėjimo per daug stilių, kuriame esate įklimpusi. Juk šis stilius – dar vaikystėje išmoktas ir pagal jį gyventa. Jį prarasti bus sunku, baisu ir reikės nuolat stengtis. Šis įspėjimas nereiškia, kad aš kviečiu jus gerai pasverti. Galų gale, jei nepakeisite savo santykių stiliaus, tikriausiai turėsite kovoti visą likusį gyvenimą. Tačiau tuo atveju kovosite ne dėl pažangos, o kad išliktumėte. Galite pasirinkti. Jei pasiryšite pradėti sveikimo procesą, iš moters, kuri myli taip stipriai, kad net kenčia, tapsite moterimi, kuri myli save tiek, kad nereikėtų kentėti.

1 skyrius

Meilė vyrui, kuris tavęs nemyli

„Meilės auka...
Regiu sudužusią širdį, –
papasakok savo gyvenimą.

Meilės auka...
Rodos, lengvas žaidimas,
Ir gerai žinai, kaip jį žaisti.

Manau, žinai, ką galvoju –
Eini per ištemptą lyną
Tarp skausmo ir geismo,
Ieškodama meilės tarp jų".

Meilės auka

Tai buvo pirmasis susitikimas su Džile. Ji atrodė abejojanti. Atsilapojusi, mažutė, šviesiomis „našlaitės Onytės" garbanėlėmis, ji sėdėjo ant kėdės kraštelio, žvelgdama į mane. Viskas jos atrodė apvalu: veiduko forma, putnoka figūrėlė, o ypač – mėlynos akys, kurios žvelgė į mano įrėmintus mokslo laipsnių diplomus bei sertifikatus ant kabineto sienų. Ji pasiteiravo apie mano aukštąją mokyklą bei konsultavimo licenciją, o tuomet paminėjo, akivaizdžiai didžiuodamasi, jog mokosi teisės mokykloje.

Paskui trumpam įsivyravo tyla. Ji žvilgtelėjo žemyn į savo sunertas rankas.

„Manau, geriau jau pradėsiu pasakoti, kodėl esu čia, – ji kalbėjo greitai liedama visą žodžių srautą, lyg drąsindamasi. – Aš tai darau, turiu galvoje, susitinku su psichoterapeutu, nes esu iš tiesų nelaiminga.

Tai dėl vyrų, žinoma. Visuomet kažką padarau, kad juos atbaidyčiau. Viskas prasideda puikiai. Jie iš tikrųjų susižavi manimi ir taip toliau, bet kai tik geriau pažįsta mane, pamato kokia aš esu, – ji staiga įsitempė, lyg priešindamasi užplūstančiam skausmui, – viskas subyra".

Dabar ji pažvelgė į mane blizgančiomis nuo tramdomų ašarų akimis ir tęsė šiek tiek lėčiau.

„Norėčiau sužinoti, ką darau blogai, kaip turiu pasikeisti, ir pasikeisiu. Padarysiu, kad ir kiek tai kainuotų. Aš išties labai stengsiuosi." Ji vėl ėmė kalbėti greičiau.

„Netiesa, kad aš nenoriu. Tik *nežinau*, kodėl man tai nuolat nutinka. Bijau, kad daugiau niekados nepamilsiu. Norėčiau pasakyti, kad kiekvieną kartą tai tik skausmas, ir nieko daugiau. Aš tikrai pradedu bijoti vyrų".

Purtydama galvą ir susivijusias šokčiojančias garbanėles, ji karštai aiškino: „Nenoriu, kad taip atsitiktų, nes esu labai vieniša. Teisės mokykloje turiu daug įsipareigojimų, be to, dirbu, kad galėčiau pragyventi. Todėl galiu būti užimta visą laiką. Iš tikrųjų daug nuveikiau per pastaruosius metus: vien dirbau, lankiau paskaitas, studijavau ir miegojau. Bet mano gyvenime trūko vyro... Tada sutikau Rendį, kai prieš du mėnesius lankiausi pas draugus San Diege. Jis yra advokatas. Mes susitikome vieną vakarą, kai draugai buvo mane pasikvietę į šokius. Ką gi, mes iškart puikiai sutapome. Buvo tiek daug apie ką pakalbėti, nors aš kalbėjau daugiausia. Bet atrodė, kad jam *tai patiko*. Taip pat buvo labai smagu bendrauti su vyru, kuris domėjosi man svarbiais dalykais".

Ji suraukė antakius: „Jis atrodė tikrai susižavėjęs manimi. Žinote, klausė, ar aš buvau ištekėjusi, – esu išsiskyrusi jau porą metų, – ar gyvenu viena. Maždaug tokius dalykus".

Galiu įsivaizduoti, kokie akivaizdūs buvo Džilės troškimai, kaip gyvai ji šnekučiavosi su Rendžiu tą pirmąjį vakarą, skambant muzikai. Ir kaip karštai pasitiko jį po savaitės, kai, dalykinę kelionę pailginęs šimtu mylių, atvyko į Los Andželą jos aplankyti. Vakarieniaujant pasiūlė jam pasilikti nakvoti jos namuose, o ilgą kelionę atgal atidėti iki kitos dienos. Jis priėmė kvietimą, ir tą naktį prasidėjo jų meilės ryšiai.

„Tai buvo nuostabu. Jis leido gaminti valgį ir tikrai džiaugėsi, kad juo rūpinausi. Aš išlyginau jo marškinius prieš rengiantis tą rytą. Man patinka rūpintis vyru. Mes puikiai sutarėme." Ji ilgesingai nusišypsojo. Bet iš tolesnio pasakojimo pradėjo aiškėti, kad Džilė beveik iškart įkyriai prisirišo prie Rendžio.

Kai jis grįžo į savo butą San Diege, suskambo telefonas. Džilė šiltu balsu kalbėjo, kad buvo susirūpinusi dėl jo ilgos kelionės ir kad jai palengvėjo sužinojus, jog jis jau saugus namuose. Supratusi, jog jį apstulbino jos skambutis, puolė atsiprašinėti už trukdymą ir padėjo ragelį. Nuo tada ėmė augti kankinantis nejaukumas, nes suvokė, kad ji ir vėl rūpinasi vyriškiu labiau, nei tai daro jis.

„Rendis kartą pasakė, kad jo nespausčiau, nes jis tiesiog pradingsiąs. Aš taip išsigandau. Viskas priklausė nuo manęs. Man norėjosi ir mylėti jį, ir palikti. Palikti jo negalėjau, taigi vis labiau ir labiau baiminausi. Kuo daugiau panikavau, tuo daugiau persekiojau jį".

Greitai Džilė ėmė skambinti jam beveik kasnakt. Jų susitarimu kiekvienas turėjo skambinti paeiliui, bet dažnai, kai būdavo Rendžio eilė, valandos prailgdavo, ir belaukdama ji netekdavo kantrybės. Apie miegą negalėjo būti nė kalbos, tad ji paskambindavo jam. Šie pokalbiai būdavo migloti ir ilgi.

„Jis teisindavosi, jog užmiršo, o aš priekaištaudavau: kaip jis galėjęs užmiršti? Juk aš niekada neužmiršdavau. Taigi mes įsitraukdavome į kalbas apie kodėl, ir atrodė, jog jis bijo būti man atviras, o aš norėjau jam padėti suartėti. Jis sakydavo nežinąs, ko norėtų iš gyvenimo, o aš stengdavausi išaiškinti, ko jis turėtų siekti". Vadinasi, Džilė tarytum troško būti kempine, sugeriančia Rendžio emocijas, ir padėti jam atsiverti.

Džilė negalėjo suprasti, kad Rendis jos nenorėjo. Ji jau buvo nusprendusi, kad jam jos reikia.

Du kartus Džilė skrido į San Diegą, kad praleistų su juo savaitgalį. Per antrąjį apsilankymą jie praleido sekmadienį drauge, bet Rendis aiškiai ją ignoravo – žiūrėjo televizorių, gėrė alų. Tai buvo viena blogiausių jos gyvenimo dienų.

„Ar jis daug gerdavo?" – paklausiau Džilę. Ji, atrodė, išsigando.

„Na, ne visai taip. Iš tikrųjų aš nežinau. Aš niekada išties apie tai

nemąsčiau. Žinoma, jis gėrė tą naktį, kai aš jį sutikau, bet tai juk natūralu. Be to, mes buvome bare. Kartais, kai kalbėdavomės telefonu, girdėdavau taurėje barškantį ledą ir kamantinėdavau jį apie tai – žinote, apie gėrimą vienam ir taip toliau. Iš tikrųjų aš niekuomet su juo nebuvau, kai jis negėrė, bet aš tik numaniau, kad jis linkęs išgerti. Tai normalu, ar ne?"

Susimąsčiusi patylėjo. „Žinote, kartais jis linksmai kalbėdavo telefonu, ypač apie advokatūrą. Tikrai neaiškiai ir netiksliai, užmaršiai, nenuosekliai. Bet niekad nepagalvojau, kad taip yra dėl to, kad jis buvo išgėręs. Nežinau, kaip paaiškindavau tai sau. Spėju, kad neleisdavau sau apie tai net pagalvoti".

Ji liūdnai pasižiūrėjo į mane.

„Galbūt jis gėrė per daug, bet tikriausiai todėl, kad aš keliau jam nuobodulį. Manau, kad tiesiog buvau jam nelabai įdomi, ir jis išties nenorėjo būti su manimi, – nerimastingai tęsė ji. – Mano vyras niekada nenorėjo būti man artimas – tai buvo akivaizdu! – Nors ir tramdėsi, jos akys paplūdo ašaromis. – Kaip ir mano tėvas... Kas gi yra manyje? Kodėl jie visi jaučia man tą patį? Ką aš darau blogai?"

Kai Džilė suvokė, kad tarp jos ir jai brangių žmonių kyla problemų, norėjo pabandyti jas spręsti. Ji pati jautėsi kalta, kad tos problemos atsirado. Jei Rendžiui, jos vyrui ir jos tėvui nepavyko ją mylėti, tai gal ji kažką padarė arba kažko jai nepasisekė padaryti.

Džilės nuostatos, jausmai, elgesys ir gyvenimo patirtys buvo tipiškos moteriai, kuriai mylėti reiškia kentėti. Ji atskleidė daugelį bruožų, būdingų moterims, mylinčioms per stipriai. Nepaisant jų istorijų ir kovų specifinių detalių, ar moterys ilgai ir sunkiai bendravo su vienu vyru, ar buvo keletas nelaimingų draugysčių su daugeliu vyrų, jos visos yra panašios. Mylėti per daug nereiškia mylėti per daug vyrų arba per dažnai įsimylėti, arba justi pernelyg stiprią tikrą meilę kitam. Iš tiesų mylėti per daug reiškia įkyriai prisirišti prie vyro ir tą prisirišimą vadinti meile, kai leidžiate tam prisirišimui kontroliuoti emocijas bei elgesį, kai net ir suprasdamos, kad jis neigiamai veikia sveikatą ir gerovę, nepajėgiate jo nutraukti. Tai reiškia, kad matuojate savo meilės gylį pagal savo kančios dydį.

Skaitydama šią knygą, galbūt pastebėsite, kad tapatinate save su

Džile arba kuria nors kita iš moterų, su kurių pasakojimais susidursite. Galite klausti savęs, ar taip pat esate moteris, kuri myli per stipriai. Net jei jūsų problemos su vyrais pasirodys panašios į jų, gal vis tiek bus sunku pritaikyti sau etiketes, kurios tiktų kai kurių moterų praeičiai įvardyti. Mes visos stipriomis emocinėmis reakcijomis atliepiame į žodžius *alkoholizmas, incestas, smurtas, narkomanija,* bet kartais negalime realiai pažvelgti į savo pačių gyvenimus, nes bijome, kad tos etiketės nebūtų pritaikytos mums arba tiems, kuriuos mes mylime. Liūdna, bet nepajėgdamos vartoti šių žodžių, kai jie tinka, dažnai užkertame kelią sau pagelbėti. Antra vertus, tos baisios etiketės gali netikti jūsų gyvenimui. Jūsų vaikystėje galėjo būti subtilesnių problemų. Galbūt jūsų tėvas, rūpindamasis finansiniu namų saugumu, visai nemėgo moterų ir nepasitikėjo jomis, o tai, kad jis nepajėgė mylėti, sulaikė jus nuo meilės sau. Arba gal jūsų motina namų aplinkoje pavydėjo ir rungtyniavo su jumis, nors viešai ji gyrėsi jumis ir didžiavosi. Jūs turėjote elgtis gerai, kad būtumėte teigiamai jos įvertinta, bet bijojote priešiškumo, kurį joje sukeldavo jūsų sėkmė.

Šioje knygoje negalime aprašyti daugybės nesveikų šeimų – tam prireiktų keleto visai kitokio pobūdžio tomų. Vis dėlto svarbu suprasti, kad tai, ką visos nesveikos šeimos turi bendra, yra jų nesugebėjimas spręsti *esmines* problemas. Gali būti, jog šeimoje yra sprendžiamų, kartais iki koktumo, kitų problemų, bet pastarosios dažnai pridengia gilias paslaptis, kurios padaro šeimą disfunkcinę. Slaptumo laipsnis – nesugebėjimas kalbėti apie problemas, o ne jų sunkumas – nulemia, kiek disfunkcinė tampa šeima ir kaip skaudžiai pažeidžiami jos nariai.

Disfunkcinė šeima yra tokia, kurioje nariai vaidina griežtus vaidmenis, o bendravimas apsiriboja tik tais teiginiais, kurie tinka šiems vaidmenims. Nariai negali laisvai reikšti savo patirties, norų, poreikių ir jausmų, o turi apsiriboti savo vaidmeniu ir kitų šeimos narių vaidmenimis. Vaidmenų esama visose šeimose, bet kai pasikeičia aplinkybės, šeimos nariai taip pat privalo pasikeisti ir prisitaikyti, kad šeima ir toliau liktų sveika. Motiniškas rūpinimasis, tinkantis vienerių metų kūdikiui, visai netinkamas trylikamečiui. Taigi motinystės vaidmuo turi kisti, kad atitiktų tikrovę. Disfunkcinėse šeimose didumos

tikrovės aspektų yra nepaisoma, o vaidmenys lieka sustabarėję.

Jei niekas negali aptarinėti, kas individualiai veikia kiekvieną šeimos narį, taip pat ir visą šeimą, – iš tiesų kai toks aptarinėjimas yra numanomai uždraustas (pakeičiama tema) arba aiškiai uždraustas („Mes nekalbame apie šiuos dalykus!"), – išmokstame netikėti savo pačių suvokimais arba jausmais. Kadangi šeima neigia mūsų realybę, mes taip pat pradedame ją neigti. Tai stipriai trikdo gebėjimą telkti gyvenimo patirtį, palaikyti santykius su žmonėmis bei elgtis įvairiose situacijose. Taip dažniausiai nutinka moterims, kurios myli per stipriai. Jos nepajėgia atskirti, kas yra joms blogas arba kas negerai. Situacijos ir žmonės, kurių kiti natūraliai vengtų kaip grėsmingų, negerų ar kenksmingų, neatstumia šių moterų, nes jos nesugeba realiai ir tausodamos save jų vertinti. Nepasitikėdamos savo jausmais, mes iš tikrųjų įsitraukiame į didžiausius pavojus, intrigas, dramas, gyvenimo sunkumus – iššūkius, kurių kiti, su sveikesnėmis patirtimis ir turintys daugiau pusiausvyros, natūraliai vengtų. Dauguma dalykų, kurie mus traukia, yra kartojimas to, kuo gyvenome augdamos. Mes nuolat susižeidžiame.

Nė viena netampa tokia moterimi, tai yra per stipriai mylinčia moterimi, atsitiktinai. Moterys, augančios šioje visuomenėje ir tokioje šeimoje, įgyja kai ko joms būdingo. Toliau pateikti apibūdinimai yra tipiški per stipriai mylinčioms moterims, tokioms kaip Džilė, o galbūt ir jums.

1. Dažniausiai pasitaiko, kad jūs kilusi iš disfunkcinės šeimos, kurioje jūsų emociniai poreikiai nebuvo tenkinami.

2. Pati patyrusi mažai tikro rūpesčio, netiesiogiai bandote patenkinti šį poreikį globodama vyrą, kuriam, atrodo, reikėtų pagalbos.

3. Jūs niekada negalėjote pakeisti savo tėvų (arba motinos ar tėvo) į tokius, kokių troškote – šiltus, mylinčius, todėl dažniausiai atkreipiate dėmesį į gerai pažįstamą emociškai neprieinamą vyrą, kurį savo meile bandote keisti.

4. Bijodama būti palikta, darote viską, kad santykiai nenutrūktų.

5. Beveik niekas ne per sunku, neatima per daug laiko arba ne per brangu, jei tik tai „padeda" mylimam vyrui.

6. Pripratusi prie meilės trūkumo asmeniniuose ryšiuose, esate linkusi laukti, viltis ir bandyti dar stipriau įtikti.

7. Kiekvienuose santykiuose esate linkusi prisiimti daugiau nei penkiasdešimt procentų atsakomybės, kaltės ir priekaištų.

8. Jūs save menkinate. Giliai širdyje netikite, kad esate verta laimės. Greičiau manote, kad privalote užsitarnauti teisę džiaugtis gyvenimu.

9. Turite nenumaldomą poreikį kontroliuoti savo vyrą ir jūsų santykius, nes vaikystėje patyrėte mažai saugumo. Pastangas kontroliuoti žmones ir situacijas maskuojate neva būdama „gelbėtoja".

10. Santykiuose su vyrais daugiau galvojate apie svajonėse susikurtą, o ne realią situaciją.

11. Esate priklausoma nuo vyro ir emocinio skausmo.

12. Galite būti linkusi emociškai, o dažnai ir biochemiškai priprasti prie narkotikų, alkoholio, tam tikrų valgių, ypač saldumynų.

13. Kreipdama dėmesį į žmones, kurie turi problemų ir kuriems reikia pagalbos, arba įsitraukdama į chaotiškas, nesaugias, emociškai skausmingas situacijas, vengiate prisiimti atsakomybę už save.

14. Galite būti linkusi į depresijos epizodus, kuriems bandote užbėgti už akių, jaudindamasi dėl nestabilių ryšių.

15. Jūsų netraukia vyrai, kurie yra geri, pastovūs, patikimi ir domisi jumis. Jums tokie „geri" vyrai atrodo nuobodūs.

Džilei daugiau ar mažiau tiko beveik visi šie apibūdinimai. Ji įkūnijo labai daug išvardytų savybių. Iš viso kito, ką ji pasakė, spėjau, jog Rendis galėjo turėti alkoholizmo problemą. Tokio emocinio stiliaus moteris nuolat traukia vyrai, kurie dėl vienos ar kitos priežasties yra emociškai neprieinami. Būti priklausomam nuo alkoholio ar ko kito – tai ir reiškia būti emociškai neprieinamam.

Nuo pat pradžių, pradėdama santykius ir siekdama juos išsaugoti, Džilė norėjo prisiimti daugiau atsakomybės nei Rendis. Kaip ir daugybė moterų, kurios myli per stipriai, ji buvo labai atsakinga, daug pasiekusi ne vienoje savo gyvenimo sričių, bet vis dėlto turinti nedaug savigarbos. Akademinių ir karjeros tikslų įgyvendinimas jai negalėjo atsverti asmeninių nesėkmių, patirtų meilės ryšiuose.

Kiekvienas Rendžio užmirštas telefono skambutis stipriai sumenkindavo jos trapų savęs įvaizdį, kurį ji didvyriškai mėgindavo pagerinti siekdama išgauti iš jo dėmesio. Noras prisiimti visus priekaištus už nepavykusius santykius buvo tipiškas, kaip ir tai, jog ji nepajėgė realiai įvertinti situacijos bei pasirūpinti savimi palikdama jį, kai abipusiškumo stoka tapo akivaizdi.

Moterys, kurios myli per stipriai, nedaug tekreipia dėmesio į savo orumą meilės ryšiuose. Jos švaisto energiją beviltiškai manipuliuodamos, siekdamos pakeisti kito asmens elgesį arba jausmus jų atžvilgiu. Pavyzdžiui, Džilės brangūs tarpmiestiniai telefono skambučiai arba skrydžiai į San Diegą (atminkime, jos biudžetas buvo visai ribotas). Ilgus atstumus įveikusios „terapijos sesijos" buvo daugiau bandymas padaryti jį tokiu vyru, kokio jai reikėjo, nei noras padėti jam suprasti, koks jis yra. Iš tikrųjų Rendis nenorėjo jai padėti atrasti, koks jis yra. Jei jis būtų susidomėjęs tokiu savęs atradimu, pats būtų atlikęs didžiąją darbo dalį, o ne pasyviai laukęs, Džilei bandant priversti jį analizuoti save. Džilė stengėsi, nes jos vienintelė alternatyva buvo atpažinti ir priimti jį tokį, koks buvo iš tikrųjų – vyrą, abejingą jos jausmams ir judviejų santykiams.

Grįžkime į užsiėmimą su Džile, kad geriau suprastume, kas tą dieną atvedė ją į mano kabinetą.

Dabar ji kalbėjo apie savo tėvą: „Jis buvo toks užsispyręs žmogus. Prisiekiau, kad vieną dieną laimėsiu ginčą su juo." Akimirką svarstė: „Vis dėlto aš niekada to nepasiekiau. Tikriausiai todėl įstojau į teisę. Man tiesiog patinka mintis, kad galima ginčytis ir *laimėti!"* Tai pasakiusi, ji plačiai nusišypsojo, o tuomet vėl surimtėjo.

„Žinote, ką aš kartą padariau? Aš priverčiau jį pasakyti man, kad jis mane myli, ir apkabinti mane." Džilė bandė tai pateikti kaip linksmą atvejį iš savo jaunystės, bet neatrodė, kad jai būtų linksma. Tarytum šmėstelėjo jaunos sužeistos mergaitės šešėlis.

„To niekada nebūtų atsitikę, jei aš nebūčiau privertusi. Bet jis mylėjo mane. Jis tik negalėjo man to parodyti. Jis niekada nesugebėjo to pakartoti. Taigi aš tikrai džiaugiuosi, kad priverčiau jį. Kitu atveju aš niekada nebūčiau išgirdusi iš jo tų žodžių. Man buvo aštuoniolika, kai prikibau prie jo, kad pasakytų, jog myli mane. Aš nepajudėjau iš

vietos, kol jis to nepasakė. Tada paprašiau jį apkabinti mane, o iš tiesų turėjau pirma apkabinti jį patį. Jis tik kažkaip spustelėjo man nugarą ir patapšnojo per petį, bet tai nieko. Man tikrai reikėjo, kad jis tai padarytų". Vėl pasirodė ašaros, tik šį kartą jos jau pasipylė per apvalius skruostukus.

„Kodėl jam buvo taip sunku tai padaryti? Tai, atrodo, toks *būtinas* dalykas – sugebėti pasakyti savo dukrai, kad ją myli".

Ji vėl įsistebeilijo į savo sukryžiuotas rankas.

„Aš taip stengiausi. Būtent todėl ginčijausi ir atkakliai kovojau su juo. Maniau, kad jei kada nors laimėsiu, jis turės didžiuotis manimi. Jis turės pripažinti, kad esu gera. Man reikėjo jo pritarimo, kuris, maniau, reiškė jo meilę, o jos troškau labiau už bet ką pasaulyje..."

Iš tolesnės kalbos su Džile tapo aišku, kad jos šeima tėvo nemeilę dukteriai vertė tai aplinkybei, kad jis norėjęs sūnaus, o gimė duktė. Visiems, taip pat ir Džilei, buvo geriau taip lengvai paaiškinti tėvo šaltumą dukteriai, nei priimti tiesą apie jį patį. Bet po kiek laiko terapijos seanso metu Džilė pripažino, kad jos tėvas neturėjo artimų emocinių ryšių *nė su vienu* šeimos nariu ir nepajėgė reikšti šilumos, meilės arba pritarimo niekam iš savo asmeninės aplinkos. Visuomet buvo „priežasčių" jo emocijoms sulaikyti: ginčai, nuomonių skirtumai arba nepakeičiami faktai, kaip kad Džilės gimimas mergaite. Kiekvienas šeimos narys verčiau priėmė šias priežastis kaip pagrįstas, užuot gilinęsi į šaltus ryšius su juo.

Džilė iš tikrųjų pastebėjo, kad sunkiau priimti jos tėvo esminį nesugebėjimą mylėti, nei toliau priekaištauti sau. Kol kaltė buvo jos, taip pat buvo ir vilties, jog vieną dieną ji galės tiek pasikeisti, kad pradėtų keistis ir jis.

Tai yra tiesa apie mus visas. Kai įvyksta emociškai skausmingas įvykis, o mes sakome sau, jog tai mūsų kaltė, iš tikrųjų sakome, kad mūsų rankose yra kontrolė – jei ką nors pakeisime, skausmas liausis. Ši dinamika būdinga daugeliui save kaltinančių moterų, kurios myli per stipriai. Kaltindamos save, mes neprarandame vilties, kad suvoksime, ką darome blogai, ir ką nors pakeisime kontroliuodamos situaciją ir sustabdydamos skausmą.

Šis dėsningumas Džilės atveju netrukus atsiskleidė akivaizdžiai,

kai per kitą užsiėmimą ji apibūdino savo santuoką. Ją nepermaldaujamai traukė tas, su kuriuo galėtų atkurti emocijų stokojusį savo vaikystės klimatą. Vedybos jai buvo galimybė pabandyti vėl laimėti iš tėvo nepatirtą meilę.

Kai Džilė papasakojo, kaip susitiko su savo vyru, prisiminiau taisyklę, išgirstą iš draugo psichoterapeuto: alkani žmonės yra prasti pirkėjai. Beviltiškai alkana meilės ir palaikymo, būdama atstumta, nors niekada to nesuvokusi, Džilė buvo tiesiog pasmerkta susirasti Paulių.

Ji pasakojo: „Mes susitikome bare. Aš skalbykloje ploviau savo drabužius ir keletui minučių užbėgau į tą mažutį pigų bariuką. Paulius žaidė biliardą ir paklausė, ar aš nenorėčiau pažaisti. Pasakiau, žinoma, ir taip viskas prasidėjo. Jis pakvietė mane išeiti. Pasakiau, kad neinu su vyrais, kuriuos susitinku baruose. Ką gi, jis nusekė paskui mane iki skalbyklos ir visą laiką nenustojo kalbinęs. Galų gale aš daviau jam savo telefono numerį, o kitą naktį mes pasimylėjome. Jūs tikriausiai nepatikėsite, bet mes po dviejų savaičių pradėjome gyventi kartu. Jis neturėjo kur gyventi, o aš turėjau išeiti iš savo buto, tad mes kartu susiradome butą. Tai buvo iš visų puikiausia, niekas negalėjo tam prilygti, nei lytiniai santykiai, nei draugystė, nei kita kas. Bet po metų mano mama pradėjo nerimauti, ką gi aš daranti, todėl mes susituokėme". Ji vėl papurtė savo garbanėles.

Nors pradžia buvo tokia atsitiktinė, ji greitai tapo įkyriai prisirišusi. Kadangi Džilė augo stengdamasi visa, kas negera, keisti, ji mąstymo ir elgesio stilių perkėlė į savo santuoką.

„Aš taip stengiausi. Turiu galvoje, aš tikrai jį mylėjau ir norėjau priversti, kad ir jis mane mylėtų. Stengiausi tapti tobula žmona. Gaminau valgį ir tvarkiausi kaip išprotėjusi, taip pat bandžiau mokytis. Didelę laiko dalį jis nedirbo. Gulinėdavo arba tiesiog kelioms dienoms išnykdavo. Tai buvo pragaras, laukimas ir klausimai. Bet aš išmokau jo neklausti, kur jis buvęs, nes..." Ji padvejojo, pasimuistė kėdėje. „Man sunku tai pripažinti. Buvau tikra, kad galiu tai pakeisti, jei tik stipriai stengsiuosi, bet kartais aš supykdavau, kai jis išnykdavo, ir tada jis apkuldavo mane".

„Niekam anksčiau nesu to sakiusi. Man visada buvo taip gėda.

Aš tiesiog niekada neįsivaizdavau savęs tokios, žinote... kuri leidžiasi būti mušama".

Džilės santuoka iširo, kai jos vyras per vieną iš savo ilgų nebuvimų namuose susirado kitą moterį. Nors vedybos ir buvo virtusios agonija, Pauliui išėjus, Džilė jautėsi sugniuždyta.

„Aš buvau įsitikinusi, jog ta moteris buvo už mane geresnė. Išties galiu suprasti, kodėl Paulius paliko mane. Matyt, aš negalėjau jam arba kam nors kitam nieko gero pasiūlyti. Nekaltinau jo, kad paliko mane. Po viso to aš negalėjau savęs pakęsti".

Didžioji mano darbo su Džile dalis buvo padėti jai suprasti jau įsisenėjusią jos ligą – žalingą įprotį beviltiškai prisirišti prie emociškai neprieinamų vyrų. Žalingas Džilės santykių su vyrais aspektas atitinka narkotikų vartojimo žalingumą. Iš pradžių kiekvienuose jos santykiuose buvo pirminė „aukštuma", euforijos ir jaudulys tikint, kad galų gale jos giliausi meilės, dėmesio ir emocinio saugumo poreikiai bus patenkinti. Tikėdama tuo ir norėdama tą jausmą išsaugoti, Džilė tapo vis labiau ir labiau priklausoma nuo vyro ir santykių su juo. Tada kaip narkomanas, kuris turi didinti narkotikų dozę, vos tik pajunta mažesnį efektą, ji siekdavo vis karštesnių santykių, jeigu jie teikdavo jai mažiau pasitenkinimo ir pilnatvės. Bandydama pakartoti, ką nuostabaus ir daug žadančio kartą jau buvo pajutusi, ji vergiškai sekiojo paskui vyrą, nes jai reikėjo daugiau kontakto, daugiau paramos, daugiau meilės, o viso šito gaudavo vis mažiau ir mažiau. Kuo blogesnė tapdavo situacija, tuo sunkiau jai buvo liautis, nes poreikiai stiprėjo. Ji negalėjo sustoti.

Džilei, kai ji pirmą kartą apsilankė pas mane, buvo dvidešimt devyneri. Jos tėvas, jau septyneri metai miręs, tebebuvo svarbiausias vyras jos gyvenime. Iš dalies jis buvo vienintelis vyras, nes santykius su visais ją traukusiais vyrais ji siejo su savo tėvu, karštai trokšdama laimėti meilę žmogaus, kuris dėl savo paties problemų negalėjo jos duoti. Kai vaikystės patirtis ypač skaudi, mus dažnai nesąmoningai ir nenugalimai traukia vėl ir vėl gyvenime atkurti panašias situacijas, kad galų gale jas įveiktume. Pavyzdžiui, jei mes, kaip Džilė, mylėjome ir ilgėjomės tėvo, kuris mums neatsakė tuo pačiu, suaugusios dažnai užmezgame ryšį su panašiu vyriškiu ar keliais tokiais vyriškiais,

bandydamos laimėti seną kovą dėl meilės. Džilei būtent taip ir nutiko, nes ji negalėjo atsispirti netinkamiems vyrams.

Jūs tikriausiai žinote seną pokštą apie trumparegį žmogų, naktį pametusį raktus ir ieškantį jų po gatvės žibintu. Praeivis pasisiūlo padėti ir klausia: „Ar esate tikras, kad čia juos pametėte?" „Ne, bet čia bent jau šviesiau", – atsako jis.

Džilė, kaip ir šis žmogus, ieško, ko jai stinga gyvenime, ne ten, kur yra vilties tai rasti, bet ten, kur jai lengviausia ieškoti, nes ji – moteris, kuri myli per stipriai.

Šioje knygoje mes tyrinėsime, ką reiškia mylėti per stipriai, kodėl mes taip darome, kaip to išmokome ir kaip pakeisti savo meilės stilių sveikesniais santykiais. Dar kartą apžvelkime per stipriai mylinčių moterų savybes, šį kartą jas išvardydamos po vieną.

1. Dažniausiai pasitaiko, kad jūs kilusi iš disfunkcinės šeimos, kurioje jūsų emociniai poreikiai nebuvo tenkinami.

Galbūt lengviausia perprasti šį ypatumą, pradėjus galvoti nuo antrosios sakinio dalies: „...kurioje jūsų emociniai poreikiai nebuvo tenkinami". „Emociniai poreikiai" nereiškia vien meilės ir šilumos troškimo. Nors ir tai svarbu, dar svarbiau – ar jūsų jausmai ir pastebėjimai nebuvo ignoruojami ir neigiami, užuot juos priėmus ir patvirtinus. Pavyzdžiui, tėvai barasi, dukra bijo ir klausia motinos: „Kodėl tu širsti ant tėčio?" „Neširstu,"– atsako motina, nors atrodo pikta ir suirzusi. Dukra pasimeta ir dar labiau išsigandusi taria: „Bet aš girdėjau tave šaukiant." Motina piktai atsako: „Aš tau sakau, kad neširstu, bet tuoj įširsiu, jei dar šnekėsi!" Dabar dukra jaučia baimę, pasimetimą, pyktį ir kaltę. Motina sako, kad ji klaidingai supratusi, bet jei tai tiesa, iš kur kyla tas baimės jausmas? Vaikui tenka rinktis, ar manyti, kad ji teisi, o motina tyčia melavo, ar galvoti, kad neteisingai suvokia tai, ką girdi, mato ir jaučia. Dažnai ji pasirinks iškreiptą vaizdą ir priderins prie jo savo pastebėjimus, kad nereikėtų jaustis sumenkintai ir suklydusiai. Tai vaikystėje ir vėliau kenkia pasitikėjimui savimi, ypač artimuose santykiuose su kitais žmonėmis. Šilumos poreikis taip pat gali būti nuneigtas arba nepakankamai patenkintas.

Kai tėvai barasi ar yra įsitraukę į kitokias kovas, vaikams šeimoje gali pritrūkti laiko ir dėmesio. Vaikas išalksta meilės, bet nemoka ja pasikliauti, jos priimti ir jaustis jos vertas.

Dabar apie pirmąją šios savybės apibūdinimo dalį: esate kilusi iš disfunkcinės šeimos. Šeimos disfunkcinės, jei jose vyksta vienas ar keli iš šių dalykų:

- girtuokliaujama, vartojami narkotikai arba legalūs vaistai;
- kompulsyviai elgiamasi: valgoma, dirbama, valoma, lošiama, išlaidaujama, laikomasi dietos, treniruojamasi ir taip toliau; šie užsiėmimai yra ir žalingi įpročiai, ir progresuojančios ligos procesai; greta daugelio kitų žalingų poveikių, jie efektyviai suardo ir užkerta kelią nuoširdžiam bendravimui ir artimumui šeimoje;
- mušamas sutuoktinis ar vaikai;
- tėvai netinkamai seksualiai elgėsi su vaiku, pradedant gundymu ir baigiant incestu;
- nuolatiniai ginčai ir įtampa;
- ilgi laiko tarpai, kai tėvai nekalba vienas su kitu;
- dėl skirtingų požiūrių ar vertybių tėvai elgiasi prieštaringai ir varžosi dėl vaikų prisirišimo;
- tėvai rungiasi vienas su kitu arba su vaikais;
- vienas iš tėvų nemoka bendrauti su kitais šeimos nariais ir iš tiesų jų vengia, bet kaltina šeimos narius už tai, kad privertė jį taip elgtis;
- vyrauja ypač griežtos nuostatos pinigų, religijos, darbo, laiko naudojimo, meilės išraiškos būdų, sekso, televizijos, buities darbų, sporto, politikos ir kitų dalykų atžvilgiu. Perdėtas domėjimasis bet kuriuo iš šių objektų trikdo santykius bei intymumą, nes akcentuojamas ne bendravimas, o taisyklės, kurių reikia laikytis.

Jeigu vienam iš tėvų būdingas čia aprašytas elgesys, tai žaloja vaiką. Pasekmės gali būti dar liūdnesnės, jei taip nesveikai elgiasi abu tėvai. Dažnai tėvams būdingos viena kitą atitinkančios patologijos. Pavyzdžiui, dažnai tuokiasi alkoholikas ir moteris, serganti kompul-

syviu valgymu. Vėliau jie kovoja norėdami kontroliuoti vienas kitą. Taip pat dažnai atsitinka, jog tėvai savo elgesiu palaiko vienas kito nevykusį elgesį. Kai slopinanti kitus, per daug globojanti moteris yra ištekėjusi už pikto, atstumiančio vyro, kiekvienas jų savo elgesiu bei nuostatomis leidžia vienas kitam nuolat griauti santykius su vaikais.

Disfunkcinės šeimos būna labai įvairios, bet jos visos daro panašią įtaką savo augantiems vaikams. Tokiose šeimose augusių vaikų jausmai bei sugebėjimas bendrauti būna pažeisti.

2. Pati patyrusi mažai tikro rūpesčio, netiesiogiai bandote patenkinti šį poreikį globodama vyrą, kuriam, atrodo, reikėtų pagalbos.

Prisiminkime, kaip elgiasi vaikai, ypač mergaitės, kai jiems trūksta meilės ir dėmesio. Jei mažas berniukas tokiu atveju būna piktas, elgiasi blogai, muša kitus, tai maža mergaitė dažniausiai visą savo dėmesį skiria mėgstamiausiai lėlei. Besirūpindama savo lėle, mergaitė tam tikra prasme tapatinasi su ja, taip netiesiogiai siekdama globos, dėmesio, kurių jai pačiai reikia. Suaugusios per daug mylinčios moterys daro lygiai tą patį, tik kiek subtiliau. Apskritai mes būname globėjiškos visose arba bent daugelyje savo gyvenimo sričių. Moterys iš disfunkcinių šeimų (ir ypač iš alkoholikų šeimų) dažniausiai renkasi profesijas, teikiančias galimybes padėti kitiems, pavyzdžiui, medicinos sesers, konsultantės, psichoterapeutės, socialinės darbuotojos. Jų dėmesį patraukia vargstantys. Užjausdamos ir prisiimdamos jų skausmą, jos stengiasi jį sumažinti, kad susilpnėtų jų pačių skausmas. Priežastis, dėl kurios jas labiausiai traukia globotini vyrai, paaiškėja supratus, kad jos pačios trokšta būti mylimos, trokšta sulaukti pagalbos.

Vyras, kuris mus traukia, nebūtinai yra beturtis ar blogos sveikatos. Gal jis nesugeba bendrauti su kitais, gal jis šaltas ir nemylintis, užsispyręs ar egoistiškas, aikštingas ar melancholiškas. O gal jis truputį laukinis, neatsakingas, nesugebantis įsipareigoti ir būti ištikimas. Gal jis sako, kad niekada nėra tikrai mylėjęs. Veikiamos savo pačių patirties, mes atsiliepsime vyrui su atitinkamu poreikiu. Be abejonės,

atsiliepsime būdamos visiškai tikros, jog šiam vyrui reikia mūsų pagalbos, užuojautos, išminties, kad jo gyvenimas taptų geresnis.

3. Jūs niekada negalėjote pakeisti savo tėvų (arba motinos ar tėvo) į tokius, kokių troškote – šiltus, mylinčius, todėl dažniausiai atkreipiate dėmesį į gerai pažįstamą emociškai neprieinamą vyrą, kurį savo meile bandote keisti.

Gal jums teko kovoti su vienu iš tėvų, o gal ir su abiem? Visa tai, kas buvo blogai, ko trūko, kas buvo skausminga praeityje, bandote įveikti dabar.

Tampa akivaizdu, kad vyksta labai nesveikas savęs žlugdymo procesas. Būtų viskas gerai, jei savo gailestį, užuojautą ir supratimą skirtumėte sveikam *vyrui*, kuris taip pat sugebėtų patenkinti jūsų poreikius. Bet jūsų netraukia sveikas vyras, kuris galėtų duoti tai, ko jums reikia. Tokie vyrai jums atrodo nuobodūs. Jus traukia vyrai, kurie primena kovą su tėvais. Būdama labai gera, labai mylinti, labai pagirtina, labai padedanti, labai išradinga, jūs stengiatės išsikovoti savo tėvų meilę, dėmesį bei pritarimą, kurių dėl juos slėgusių problemų ir rūpesčių jie nepajėgė duoti. Taigi dabar elgiatės taip, kad meilės, dėmesio ir pritarimo sulauktume iš vyro, kuris dėl savo bėdų ir rūpesčių, deja, nesugeba jums to duoti.

4. Bijodama būti palikta, darote viską, kad santykiai nenutrūktų.

Palikti – labai gąsdinantis žodis. Būti paliktai galbūt tolygu mirčiai, nes viena gyventi nesugebate. Galima tiesiogiai ką nors palikti, galima apleisti emociškai. Kiekviena per stipriai mylinti moteris vaikystėje buvo emociškai apleista ir dėl to patyrė siaubą ir emocinę tuštumą. Kai suaugusią moterį palieka vyras, daugeliu atžvilgių toks panašus į mus vaikystėje apleidusius žmones, visas siaubas iškyla vėl. Aišku, paliktoji moteris darys viską, kad tik nereikėtų dar kartą išgyventi to siaubo. Tai paaiškina kitą savybę.

5. Ko gero, nėra nieko, kas būtų per sunku, atimtų per daug laiko arba būtų per brangu, jeigu tai tik „padeda" mylimam vyrui.

Ši beatodairiška „pagalba" vyksta pagal prielaidą: jei šios pastangos bus vaisingos, o mylimas vyras taps toks, kokio jums reikia, tai reikš, kad laimėjote visa, ko taip ilgai troškote. Savo atžvilgiu mes dažniausiai esame labai taupios ir daug ko atsisakome, o dėl savo vyro galime padaryti viską. Štai keli mūsų pastangų pavyzdžiai:

- perkame jam drabužius, norėdamos sustiprinti jo savigarbą;
- surandame psichoterapeutą ir meldžiame, kad vyras pas jį nueitų;
- finansuojame brangius vyro laisvalaikio užsiėmimus, kad jis geriau praleistų laiką;
- sutinkame su neapgalvotais gyvenamos vietos keitimais, nes „jis čia nelaimingas";
- atiduodame jam dalį arba visą savo turtą, kad jis nesijaustų prastesnis už mus;
- aprūpiname jį gyvenamąja vieta, kad jis jaustųsi saugus;
- leidžiame jam emociškai smurtauti mūsų atžvilgiu, nes „jam niekas niekada neleido reikšti savo jausmų";
- surandame jam darbą.

Čia paminėta tik dalis būdų, kuriais mes stengiamės padėti. Dažniausiai nė nesuabejojame, ar jam tokios mūsų pastangos naudingos. Sugaištame aibę laiko, galvodamos apie naujus pagalbos būdus, dar geresnius už išbandytuosius.

6. Pripratusi prie meilės trūkumo asmeniniuose santykiuose, jūs jos vis dar laukiate, tikitės ir kaip įmanydama stengiatės būti jos verta.

Jei kita moteris su kitokia patirtimi atsidurtų mūsų vietoje, ji greičiausiai pasakytų: „Tai nepakenčiama. Aš nesiruošiu ilgiau taip

gyventi". Bet mes manome, kad jei dar nesiseka ir nesame laimingos, tai reiškia, kad nepakankamai stengėmės. Matome kiekvieną niuansą savo partnerio elgesyje, kuris galbūt rodo, kad jis pagaliau keičiasi. Gyvename viltimi, kad rytoj viskas bus kitaip. Iš tikrųjų laukti, kol jis pasikeis, yra patogiau nei keistis pačiai ar keisti savo gyvenimą.

7. Kiekvienuose santykiuose esate linkusi prisiimti daug daugiau nei penkiasdešimt procentų atsakomybės, kaltės ir priekaištų.

Dažnai tos iš mūsų, kurios augome disfunkcinėse šeimose, turėjome neatsakingus, vaikiškus ir silpnus tėvus. Mes greitai augame ir tampame tarytum suaugusios, nors iš tikrųjų dar nesame pasiruošusios šio vaidmens sunkumams. Bet suaugusiųjų jėga ir atsakomybė, kurias mums suteikia šeima ir aplinkiniai, yra patrauklios. Kai suaugame, mums atrodo, jog santykių kūrimas yra mūsų pareiga, ir dažnai susiejame savo gyvenimą su neatsakingu, priekaištaujančiu partneriu, kurio elgesys skatina mus jausti, kad tikrai viskas priklauso nuo mūsų. Mes tampame šios naštos nešimo specialistėmis.

8. Jums tikrai trūksta savigarbos. Giliai širdyje manote, kad nesate verta laimės. Esate įsitikinusi, kad turite pelnyti teisę džiaugtis gyvenimu.

Jei mūsų tėvai nelaiko mūsų vertais meilės ir dėmesio, tai kaipgi mes galime patikėti, kad iš tikrųjų esame puikūs, geri žmonės? Labai nedaugelis per stipriai mylinčių moterų giliai širdyje tiki, kad jos yra vertos mylėti ir būti mylimos vien tik dėl to, kad gyvena. Dažniau mes įsitikinusios turį baisių kalčių ir trūkumų, kuriuos reikia išpirkti darant gerus darbus. Mes jaučiamės kaltos dėl savo trūkumų ir gyvename bijodamos, kad jie išaiškės. Labai, labai stengiamės atrodyti geros, nors ir netikime tuo.

9. Turite nenumaldomą poreikį kontroliuoti savo vyrą ir jūsų santykius, nes vaikystėje esate patyrusi daug nesaugumo. Slepiate savo pastangas kontroliuoti žmones bei situacijas, nuolat būdama pasiruošusi teikti pagalbą.

Gyvendama chaotiško tipo disfunkcinėje šeimoje, pavyzdžiui, kur geriama, smurtaujama arba vyksta incestas, mergaitė neišvengiamai jaus paniką, kad šeima praranda kontrolę. Žmonės, nuo kurių ji priklauso, neapsaugos jos, nes patys yra labai liguisti. Faktiškai tokioje šeimoje vaikas patiria daugiau grėsmės ir skriaudos jausmo nei taip jam reikalingo saugumo bei globos. Kadangi tokia patirtis yra slegianti, triuškinanti, alinanti, tos iš mūsų, kurios tai iškentėjo, siekia, taip sakant, apversti situaciją. Stengdamosi būti stiprios ir pasiruošusios padėti kitiems, saugome save nuo panikos jausmo, kylančio priklausant nuo kito malonės. Norėdamos jaustis saugios ir kontroliuoti situaciją, jaučiame poreikį būti su žmonėmis, kuriems galėtume padėti.

10. Bendraudamos su vyru daugiau galvojate apie svajonėse susikurtą, o ne realią situaciją.

Kai mylime per stipriai, gyvename fantazijų pasaulyje. Šiame pasaulyje vyras, su kuriuo mes esame tokios nelaimingos ir nepatenkintos, paverčiamas tokiu, kokiu, mūsų įsitikinimu, jis galėtų tapti ir iš tikrųjų *taps* mums padedant. Tik svajonių pasaulis yra ta vieta, kur išdrįstame turėti tai, ko trokštame, nes labai mažai težinome, kaip būti laimingoms bendraujant su kitu, ir beveik nesame patyrusios, kad žmogus, kuriuo rūpinamės, tenkintų mūsų emocinius poreikius.

Jei turėtume tokį vyrą, kokio trokštame, kam gi mes jam būtume reikalingos? Mūsų talentas (ir įkyrus noras) padėti neturėtų kur pasireikšti. Didžiausia mūsų esybės dalis neturėtų ką veikti. Taigi pasirenkame vyriškį, kuris nėra toks, kokio norime, – ir svajojame.

11. Esate priklausoma nuo vyro ir nuo emocinio skausmo.

Stantono Peele'o, knygos „Meilė ir priklausomybė" *(Love and Addiction)* autoriaus, žodžiais tariant: „Žmogaus priklausomybės patirtis pavergia sąmonę ir kaip skausmą malšinantys vaistai mažina nerimą bei skausmą. Tikriausiai niekas kitas taip lengvai nepavergia mūsų sąmonės kaip tam tikro pobūdžio meilės ryšiai. Priklausomus santykius apibūdina žmogaus troškimas, kad kitas visada būtų šalia. Antrasis tokių santykių bruožas yra tas, kad sutrinka žmogaus gebėjimas kreipti dėmesį į kitas savo gyvenimo sritis bei spręsti kitas problemas".

Priklausomybę nuo mylimo vyro mes naudojame kaip priemonę išvengti savo skausmo, emocinės tuštumos, baimės ir pykčio. Savo santykius naudojame kaip narkotikus, kad išvengtume tam tikrų jausmų, kurie iškiltų, jei būtume vienos. Kuo bendravimas skausmingesnis, tuo labiau jis mus išblaško. Tikrai siaubingi santykiai veikia panašiai kaip ir labai stiprūs narkotikai. Kai nėra vyro, į kurį galėtume nukreipti savo dėmesį, mūsų savijauta darosi liguista. Šios savijautos fiziniai ir emociniai simptomai labai panašūs į tuos, kurie atsiranda nutraukus vartoti narkotikus: pykina, prakaituojama, krečia šaltis ir drebulys, lenda įkyrios mintys, apima depresija, kankina nemiga, panikos ir nerimo priepuoliai. Norėdamos palengvinti šiuos simptomus, grįžtame pas paskutinį savo partnerį arba žūtbūt ieškome kito.

12. Galite būti linkusi emociškai, o dažnai ir biochemiškai priprasti prie narkotikų, alkoholio ir/arba tam tikro maisto, ypač saldumynų.

Šis teiginys labiausiai tinka daugumai per stipriai mylinčių moterų, kurios priklausymą nuo cheminių medžiagų paveldėjo iš tėvų. Dauguma iš jų turi sunkią emocinę patirtį. Jos gali pradėti piktnaudžiauti svaiginančiomis medžiagomis, kad tik nuslopintų savo jausmus. Be to, priklausomų tėvų vaikai taip pat paveldi ir genetinį priklausomybės pagrindą.

Pastebėta, kad rafinuoto cukraus molekulinė sudėtis yra beveik tapati etilo alkoholio molekulinei sudėčiai, matyt, todėl daugeliui alkoholikų dukterų būdinga priklausomybė nuo saldumynų, be to, jos gali pradėti be saiko (kompulsyviai) valgyti. Rafinuotas cukrus yra ne maistas, o narkotikas; jis neturi maistinių, naudingų savybių, tik tuščias kalorijas. Cukrus gali pavojingai keisti smegenų cheminius procesus ir daugelį žmonių padaryti stipriai nuo jo priklausomus.

13. Kreipdama dėmesį į žmones, kurie turi problemų ir kuriems reikia pagalbos, arba įsitraukdama į chaotiškas, nesaugias, emociškai skausmingas situacijas, vengiate prisiimti atsakomybę už save.

Nors labai gerai nujaučiame kitų žmonių jausmus, norus arba galime patarti, ką jie turėtų daryti vienoje ar kitoje situacijoje, nenutuokiame apie savo jausmus ir nesugebame priimti protingų sprendimų keliančiose mums rūpesčių gyvenimo srityse. Mes dažnai nežinome, kas iš tikrųjų esame, ir įsivėlusios į dramatiškas kitų problemas negalime susikaupti ir to patirti.

Negalima sakyti, jog mes nesisielojame. Verkiame ir šaukiame, raudame ir dejuojame. Bet nesugebame vadovautis savo jausmais, kai turime pasirinkti ką nors būtino arba svarbaus gyvenime.

14. Galite būti linkusi į depresijos epizodus, kuriems bandote užbėgti už akių, jaudindamasi dėl nestabilių ryšių.

Pavyzdžiui, viena mano pacientė, kuri retsykiais sirgdavo depresija ir buvo ištekėjusi už alkoholiko, sakė, kad gyvendama su juo jaučiasi taip, tarsi kiekvieną dieną pakliūtų į autoavariją. Dideli pakilimai ir kritimai, staigmenos, manevrai, santykių nenuspėjamumas ir netvirtumas – visa tai nuolat, kiekvieną dieną sukeldavo jai šoką. Jei esate kada patekusi į autoavariją ir rimtai nukentėjote, tai po kelių ar daugiau dienų galbūt išgyvenote tam tikrą pakilią būseną. Taip yra todėl, kad jūsų kūnas patyrė ypatingą šoką, ir staiga išsiskyrė neįprastai didelis adrenalino kiekis. Šis adrenalino pliūpsnis

ir yra minėtos pakilios būsenos priežastis. Kovodama su depresija, nesąmoningai sieksite pakliūti į situacijas, kurios jus šokiruoja panašiai kaip ir autoavarija (arba santuoka su alkoholiku). Tuomet neturite laiko būti paniurusi, nes esate per daug susijaudinusi.

Depresija, alkoholizmas ir valgymo sutrikimai yra artimai susiję, be to, atrodo, turi panašų genetinį pagrindą. Dirbdama su sergančiomis anoreksija pastebėjau, kad daugelio jų *abu* tėvai yra alkoholikai, o daugumos mano pacienčių, kenčiančių nuo depresijos, bent vienas iš tėvų – alkoholikas. Jei esate iš alkoholiko šeimos, bent dėl dviejų priežasčių galite susirgti depresija – dėl praeities patyrimo ir dėl genetinio paveldimumo. Paradoksalu, bet jaudinantys santykiai su šiomis ligomis sergančiu žmogumi jus labai žavi.

15. Jūsų netraukia vyrai, kurie yra geri, pastovūs, patikimi ir domisi jumis. Jums tokie „geri" vyrai atrodo nuobodūs.

Nepastovus vyras mus jaudina, nepatikimas intriguoja, nenuspėjamas atrodo romantiškai, nesubrendęs vyras žavi, liūdnas atrodo paslaptingai. Tikime, kad piktam vyrui reikia mūsų supratimo, nelaimingam – mūsų paguodos. Vyrą, kuris turi daug trūkumų, mes pasiruošusios padrąsinti, šaltą, atšiaurų – sušildyti. Betgi negalime „pagerinti" vyro, kuris iš tikrųjų yra šaunus. Jei jis yra malonus, rūpinasi mumis, tai neturime dėl ko kentėti. Deja, jei negalime mylėti per stipriai, tada visai nemylime.

Toliau bus aprašytos moterų, panašių į Džilę, istorijos, pasakojančios apie per didelę meilę. Šie pasakojimai galbūt padės aiškiau suprasti, kas vyksta jūsų gyvenime. Taip pat galėsite sužinoti bei panaudoti knygos pabaigoje pateiktas rekomendacijas, kaip padaryti, kad gyvenime būtų daugiau pilnatvės, meilės, džiaugsmo. To aš jums ir linkiu.

2 skyrius

Geras seksas esant blogiems tarpusavio santykiams

„O, mano vyras – jis niekada nesužinos,
kaip aš jį myliu;
Mano gyvenimas tiesiog beviltiškas, bet
man tai kas:
Kai jis apglėbia, pasklinda šviesa...“

Mano vyras

Prieš mane sėdinti jauna moteris atrodė paskendusi nevilty. Jos simpatiškame veide dar matėsi gelsvos ir žalsvos mėlynės – prieš mėnesį ji tyčia „nuvairavo“ automobilį nuo stataus skardžio. „Apie šią autoavariją rašė laikraščiai, – lėtai, skausmingai pasakojo moteris, – buvo išspausdintos ant skardžio pakibusio automobilio nuotraukos, bet jis manęs net neieškojo“. Jos balsas truputį pakilo, pasigirdo pykčio gaidelė, o po to ji vėl nugrimzdo į savo sielvartą.

Trudė, kuriai meilė buvo svarbiausias dalykas gyvenime, niekaip nerado atsakymo į klausimą, iškilusį dėl nesuprantamo ir nepakeliamai skaudaus išsiskyrimo su mylimuoju: „Kaip tarp mūsų galėjo būti toks malonus seksas, kaip mes galėjome būti tokie artimi ir taip gerai jaustis, jei daugiau nieko bendra neturėjome? Kodėl tik su seksu viskas buvo gerai?“ Ji pravirko kaip mažas labai įskaudintas vaikas. „Galvojau, kad jis pamils mane, jei atiduosiu jam visą save. Daviau jam viską! Viską, ką tik galėjau.“ Ji pasilenkė rankomis prisidengdama pilvą. „Bet taip skaudu žinoti, kad visa tai dariau veltui“.

Trudė ilgai sėdėjo susigūžusi, kūkčiodama, paskendusi tuštumoje, kurioje tebegyveno jos meilės legenda. Kai vėl pradėjo kalbėti, tęsė

nebylią savo aimaną. „Man rūpėjo vienintelis dalykas: kad Džimis būtų su manim ir kad padaryčiau jį laimingą. Neprašiau iš jo nieko, tik kad būtų su manimi".

Prisiminiau, ką Trudė pasakojo apie savo šeimą, ir kai ji išsiverkė, atsargiai paklausiau: „Ar mama nenorėjo iš tavo tėvo irgi tik to paties? Būtent – tik kad jis būtų su ja?"

Staiga ji atsitiesė. „O, Dieve! Jūs teisi... Aš kalbu visai kaip mama, kuri bandė nusižudyti ir į kurią aš labiausiai *nenoriu* būti panaši. O, Dieve!" – negalėjo atsitokėti Trudė. Ji pakėlė į mane drėgną nuo ašarų veidą ir tyliai tarė: „Tai tikrai siaubinga". Tada ji nutilo, o kalbėjau aš: „Moterys dažnai elgiasi taip, kaip jų mamos, o vyrai – kaip jų tėvai. Žmonės kartoja tėvų elgesį, nors būna prisiekę sau, kad niekada niekada taip nesielgs. Taip atsitinka todėl, kad būtent iš tėvų veiksmų ir net jausmų mes išmokstame būti moterimi arba vyru".

„Bet aš bandžiau nusižudyti visai ne todėl, kad susigrąžinčiau Džimį, – priešinosi Trudė, – aš nebegalėjau iškęsti tokios baisios savijautos. Jaučiausi tokia nemylima ir niekam tikusi". Vėl pauzė. „Gal ir mano mama taip jautėsi. Moteris taip jaučiasi, kai bando išlaikyti vyrą, kuris turi kitų daug svarbesnių dalykų".

Tikrai Trudė bandė išlaikyti savo vyrą. Jos ginklas buvo seksas.

Per kitą susitikimą, kai skausmas jau buvo šiek tiek aprimęs, vėl prakalbome apie seksą. „Aš visada buvau seksualiai labai jautri", – pasakojo Trudė, lyg didžiuodamasi, o drauge lyg ir jausdama kaltę. „Jau mokykloje baiminausi, kad esu nimfomanė. Galvodavau tik apie tai, kaip būsiu su savo vaikinu ir kaip mes mylėsimės. Visada stengdavausi viską suorganizuoti taip, kad galėtume pabūti vieni. Sakoma, kad vyrai visada trokšta sekso, bet aš norėjau mylėtis labiau nei mano vaikinas. Ir aš labiau stengiausi, kad tai įvyktų".

Trudei buvo šešiolika, kai jie su vaikinu pirmąkart „ėjo iki galo".

Trudės vaikinas žaidė futbolą, rimtai treniravosi. Jis buvo įsitikinęs, kad dažnai su Trude mylėdamasis išseks ir pristigs meistriškumo futbolo aikštėje. Prieš varžybas jis niekada pas ją nepasilikdavo. Tada Trudė įsidarbino vaikų aukle, kad prižiūrimiems vaikams užmigus jie galėtų pasinaudoti sofa svetainėje. Deja, išradingiausios Trudės pastangos vaikino aistrą sportui paversti aistra jai buvo bevaisės – gavęs

futbolininko stipendiją, jis išvyko mokytis į toli esantį koledžą.

Praverkusi daugybę naktų ir plūsdama save, kad nesugebėjo įtikinti jo, jog ji svarbesnė nei sportas, Trudė vėl buvo pasiruošusi bandyti viską iš pradžių.

Buvo vasara po mokyklos baigimo. Trudė ruošėsi stoti į koledžą, bet dar tebegyveno tėvų namuose. Trudės šeima buvo prie pat skyrybų ribos. Po daugelio metų abejonių Trudės mama pagaliau pradėjo skyrybų formalumus ir pasisamdė advokatą. Trudės tėvų vedybinis gyvenimas buvo audringas: tėvas buvo užkietėjęs „darboholikas", o motina kartais aistringai, kartais šiurkščiai, o kartais net žalodama save bandė priversti vyrą daugiau laiko praleisti su ja ir abiem vaikais: Trude ir jos vyresniąja seserimi Bete. Tačiau vyras namuose būdavo taip retai ir trumpai, kad jo žmona kandžiai vadindavo šiuos apsilankymus „apsinakvojimu".

„Taip, jie pešdavosi kaip gaidžiai, – prisimena Trudė. – Tėvo grįžimas visada baigdavosi baisiais ištisiniais barniais. Mama šaukdavo ir kaltindavo tėvą, kad šis nemyli nė vienos iš mūsų. Tėvas tvirtindavo, kad taip sunkiai ir ilgai jis dirba tik mūsų labui. Kiekvienąkart tėvai rėkdavo vienas ant kito. Dažniausiai tėvas išeidavo, trenkdamas durimis ir šaukdamas: „Ne veltui aš nenoriu grįžti namo!" Kartais, kai mama raudodama pagrasindavo išsiskirsianti arba prisigersianti vaistų ir pakliūsianti į ligoninę, tėvas trumpam pasikeisdavo – anksčiau grįždavo namo ir mums skirdavo daugiau laiko. Tada mama gamindavo skaniausius patiekalus, turbūt norėdama atsidėkoti ir atlyginti jam už grįžimą namo, į šeimą. – Trudė suraukė antakius. – Praėjus trims keturiems tokiems vakarams, tėvas vėl grįždavo namo vėlai. Vėl telefono skambutis, šaltas motinos balsas: taip, suprantu, *tikrai!...* Tada ji pradėdavo ant jo šaukti visokias nešvankybes ir galiausiai numesdavo telefono ragelį. Laukdamos tėčio, grįžtančio vakarieniauti, mes su Bete turėdavome pasipuošti ir gražiai padengti stalą. Mama reikalaudavo, kad stalą papuoštume gėlėmis, žvakėmis. Mama tuo metu siausdavo virtuvėje, skambindama puodais ir plūsdama tėvą baisiais žodžiais. Galiausiai ji nurimdavo, vėl tapdavo lyg ledinė ir pranešdavo mums, kad vakarieniausime vienos, be jo. Tai buvo netgi blogiau nei isteriškas

šaukimas. Ji aptarnaudavo mus, o paskui sėdėdavo nepakeldama akių. Mus su Bete ta tyla slėgdavo. Mes nedrįsdavome nei kalbėtis, nei atsisakyti vakarienės. Likdavome prie stalo ir stengdavomės mamą pralinksminti, tačiau nieko negalėdavome padėti. Naktį po tokių vakarienių dažniausiai pykindavo, vemdavau. Matyt, tai nepadeda virškinimui".– Trudė stoiškai krestelėjo galvą.

„Tokios vakarienės nepadėjo tau išmokti ir sveikų tarpusavio santykių",– pridūriau aš. Trudė dabar suprato, kaip mažai ji žinojo apie santykius su mylimais žmonėmis.

„Kaip tu jausdavaisi, kai visa tai vykdavo?" – paklausiau.

Trudė trumpai pagalvojo ir atsakydama palinksėjo galva, lyg patvirtindama savo žodžius. „Aš bijojau. Bet labiausiai kentėjau nuo vienatvės. Niekam nerūpėjo, kaip aš jaučiuosi, ką darau. Sesuo buvo labai drovi – mes niekada neišsikalbėdavome. Ji daug laiko praleisdavo muzikos mokykloje. Kai nebūdavo muzikos pamokų, ji sėdėdavo užsidariusi savo kambaryje. Manau, kad fleita ji grojo pirmiausia todėl, kad niekam nekliūtų, kad nereikėtų gilintis į kitų bėdas. Aš irgi išmokau neužkliūti. Buvau tyli, apsimesdavau, kad nepastebiu, kas vyksta tarp tėvų, ir su niekuo atvirai nesikalbėjau. Stengiausi gerai mokytis. Man atrodo, kad tėvas tik vieną kartą tai pastebėjo ir mane pagyrė. Tada jis paprašė mano pažymių knygelės, ir mes trumpai šnektelėjome apie pamokas, mano pažymius. Jis džiaugėsi mano pasiekimais, todėl bent jau dėl jo stengiausi gerai mokytis".

Trudė pasitrynė antakį ir susimąsčiusi pasakojo toliau: „Buvo dar vienas stiprus jausmas – liūdesys. Aš nuolat liūdėjau, bet niekam to nesakiau. Kieno nors užklausta, kaip jaučiuosi, atsakydavau, kad puikiai. Net jei pasakydavau, kad man liūdna, niekada neaiškindavau kodėl. Taigi kiti niekada nieko nesuprato. Aš nesijaučiau labai nelaiminga. Man niekada nieko netrūko. Turiu omeny, mums niekada netrūko maisto ar ko nors kito, ko būtinai reikia žmogui". Trudė vis dar nepajėgė suprasti, kokia didelė buvo jos emocinė izoliacija šioje šeimoje. Ji kentėjo dėl globos ir dėmesio stokos – tėvas buvo neprieinamas, o mama išvargusi, pikta, nepatenkinta savo vyru. Trudė ir jos sesuo patyrė emocinį badą.

Idealiu atveju, jei tėvai būtų buvę mylintys ir dėmesingi, paaugusi

Trudė būtų galėjusi jiems atsiverti. Bet tėvai negalėjo iš jos priimti šios atvirumo dovanos – jie buvo per daug užsiėmę grumtynėmis, kas ką įveiks. Todėl Trudė save ir savo meilę (sekso pavidalu) atidavė kitiems. Tačiau žmonės, kuriems Trudė atidavė save, buvo lygiai taip pat neprieinami ir jos nepriėmė. Bet ji nemokėjo kitaip elgtis. Kitoks elgesys jai nebūtų atrodęs teisingas ir būtų nesuderinamas su meilės ir dėmesio trūkumu, prie kurio ji jau buvo įpratusi.

Taigi tą vasarą po mokyklos baigimo Trudės tėvų konfliktai vėl įsiliepsnojo skyrybų arenoje. Tėvų ginčų įkarštyje Trudės sesuo pabėgo su savo muzikos mokytoju. Vargu ar tėvai pastebėjo, kad jų vyresnioji duktė išvažiavo iš šalies su dvigubai už save vyresniu vyru, kuris pats vos sudūrė galą su galu. Trudė irgi ieškojo meilės draugaudama su atsitiktiniais vaikinais ir beveik su visais pagulėdama. Širdy ji tikėjo, kad dėl problemų namuose kalta motina – tai ji savo grasinimais ir priekaištais išvijo tėvą. Trudė prisiekė sau, kad niekada nebus tokia pikta ir reikli, kokia buvo jos mama. Ji įsivaizdavo, kad savo vyrą užkariaus meile, supratimu ir visišku savęs atidavimu. Jau ir su futbolininku ji bandė atsidavusiai mylėti, tačiau tai nepadėjo. Trudė nusprendė, kad dėl to buvo kaltas visai ne vaikinas, o ji pati – nes per mažai mylėjo, per mažai savęs atidavė. Taigi ji vėl bandydavo, atiduodavo save, bet nė vienas iš vaikinų, su kuriais draugavo, netapdavo nuolatiniu.

Prasidėjus rudens semestrui, vietiniame koledže Trudė susipažino su vedusiu vyriškiu Džimiu. Jis, policininkas, tikėjosi paaukštinimo tarnyboje, todėl koledže lankė teisės teorijos kursą. Džimiui buvo trisdešimt, jis turėjo du vaikus, o žmona vėl laukėsi, trečiojo. Vieną popietę prie kavos puodelio Džimis pasipasakojo Trudei, kad vedė labai jaunas ir kad jo santykiai su žmona nebuvo ir nėra idealūs. Jis tėviškai įspėjo Trudę, kad ši nepakliūtų į šeimos žabangas, anksti netekėtų ir nesuvaržytų savęs pareigomis. Trudė džiaugėsi, kad Džimis ja taip pasitikėjo ir pasipasakojo gana asmeniškus dalykus apie savo vedybinį gyvenimą. Jis atrodė švelnus, jautrus, truputį vienišas ir nesuprastas. Džimis prasitarė, kad bendravimas su ja jam labai daug reiškia – iki šiol jis su niekuo nebuvo taip atvirai kalbėjęsis. Nors tądien pokalbis buvo beveik vienpusis – daugiausiai pasakojo Džimis – šis

bendravimas buvo gilesnis nei Trudės šeimoje. Per pokalbį ji gavo dėmesio, kurio taip troško. Po dviejų dienų jie vėl kalbėjosi vaikščiodami kalvomis, o prieš išsiskiriant jis ją pabučiavo. Tą savaitę jie susitiko policininkų poilsio kambaryje dar tris kartus. Trudės gyvenimas pradėjo suktis apie slaptus pasimatymus. Ji negalvojo apie bendravimo su Džimiu pasekmes. Ėmė praleidinėti paskaitas, pirmą kartą gyvenime sušlubavo mokslai. Ji melavo draugams ir vengė jų, kad nereikėtų vėl meluoti. Trudė su niekuo nebebendravo, nedalyvavo jokioje socialinėje veikloje. Ji norėjo būti tik su Džimiu, galvoti apie jį. Stengėsi išnaudoti kiekvieną laisvą jo valandėlę, norėjo jam būti visada pasiekiama, kad tik galėtų būti kartu.

Atsilygindamas Džimis rodė jai daug dėmesio ir pataikavo. Jis sugebėdavo pasakyti Trudei būtent tai, ką ji labiausiai norėjo girdėti – kokia ji nuostabi, ypatinga, kaip jis ją myli, kad jam su ja taip gera, kaip su niekuo iki šiol. Džimio žodžiai skatino ją dar labiau stengtis. Ji nusipirko brangių apatinių drabužių, kvepalų, kvapiųjų aliejų. Džimis įspėjo ją, kad būdama su juo nesikvėpintų – juk žmona gali užuosti ir ką nors įtarti. Trudė net ėmė skaityti knygas apie seksą ir viską, ką sužinodavo, išbandydavo su juo. Jo džiūgavimai ją dar labiau įkvėpdavo. Trudė troško sujaudinti šį vyrą ir pati reagavo į *jo* susižavėjimą ja. Trudę jaudino ne tiek pats Džimis, kiek jo žavėjimasis ja, jos sugebėjimas jaudinti. Ji labiau domėjosi jo, o ne savo seksualumu, todėl kuo jautriau jis reaguodavo, tuo buvo jam dėkingesnė. Trudė buvo įsitikinusi, kad laikas, kurį Džimis vagia iš savo šeimos, patvirtina jos, kaip moters, vertingumą, o tokio patvirtinimo visada troško. Nebūdama su Džimiu, ji galvojo tik apie tai, kaip dar galėtų jį sužavėti. Draugai nebekviesdavo jos į savo susibūrimus, ir jos gyvenimas susiaurėjo iki vienintelės minties – padaryti Džimį laimingesnį, nei jis kada nors buvo. Ji išgyvendavo pergalę kiekvieno jų susitikimo metu – juk jai pavyko nugalėti Džimio nusivylimą gyvenimu, nesugebėjimą mylėti ir džiaugtis seksu. Trudė jautėsi laiminga, nes Džimiui suteikė laimę. Pagaliau jos meilė darė stebuklus. Būtent šito ji visada troško. Ji nesielgė kaip motina, savo priekabėmis privertusi vyrą palikti namus. Priešingai – ji kūrė santykius, pagrįstus meile ir savęs atsižadėjimu. Trudė didžiavosi savimi, kad iš

Džimio reikalavo tiek nedaug.

„Dažniausiai būdavau viena, tada jausdavausi labai vieniša. Matydavau jį tik po dvi valandas tris dienas per savaitę. Kitu metu mes niekada nesusitikdavome. Jis lankė paskaitas pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais, o mes susitikdavome po paskaitų. Būdami kartu dažniausiai mylėdavomės. Kai likdavome vieni, tiesiog puldavome vienas prie kito. Viskas buvo taip stipru, viskas taip jaudino. Kartais mums būdavo net sunku patikėti, kad seksas gali taip jaudinti. Žinoma, ateidavo laikas, kai reikėdavo atsisveikinti. Visos kitos savaitės valandos, kai nebūdavome kartu, man buvo tuščios. Didžiąją laiko dalį, būdama viena, ruošdavausi naujam susitikimui. Plaudavau galvą specialiu šampūnu, darydavausi manikiūrą arba tiesiog svajodavau apie Džimį. Neleidau sau per daug galvoti apie jo žmoną ir šeimą. Tikėjau, kad jis vedė dar nebūdamas pakankamai subrendęs ir nežinodamas, ko pats iš tiesų nori. Tai, kad jis nesiruošė skirtis ir nenorėjo pabėgti nuo savo įsipareigojimų, darė jį man dar mielesnį".

„Ir leido man patogiau su juo jaustis", – galėjo pridurti Trudė. Ji nebūtų sugebėjusi išlaikyti artimų santykių, todėl mielai taikstėsi su kliūtimis, kurias kėlė Džimio santuoka ir šeima. Anksčiau ji taip pat priėmė futbolininko abejingumą ir nenorą būti su ja. Mes gerai jaučiamės tik tokiuose santykiuose ir bendraujame tik tokiais būdais, kurie mums jau yra žinomi. Santykiuose su Džimiu buvo atstumas ir nebuvo įsipareigojimų – tai Trudei buvo jau pažįstama iš tėvų elgesio su ja.

Antras semestras ėjo į pabaigą, artėjo vasara. Trudė paklausė Džimio, kas bus, kai baigsis mokslo metai ir nebebus progų susitikinėti. Jis suraukęs antakius miglotai atsakė: „Nežinau. Ką nors sugalvosime". Trudę išgąsdino suraukti jo antakiai. Viskas, kas juos siejo ir laikė kartu, buvo džiaugsmas, kurį sugebėjo jam teikti. Jei jis nebus laimingas, viskas gali baigtis. Ji negali leisti jam raukytis.

Baigėsi mokslo metai, o Džimis nebuvo nieko sugalvojęs. Jis pažadėjo paskambinti. Trudė laukė. Draugės tėvas pasiūlė jai vasarą padirbėti jo viešbutyje. Keli jos draugai taip pat dirbo ten ir kvietė prisijungti. Jie žadėjo, kad tikrai bus linksma visą vasarą praleisti prie ežero. Trudė atsisakė pasiūlymo, nes bijojo pražiopsoti Džimio

skambutį. Tris savaites ji bijojo išeiti iš namų, o jei išeidavo, tai tik labai trumpam. Tačiau skambučio nesulaukė.

Vieną karštą popietę liepos vidury Trudė vaikščiojo po parduotuves. Išėjusi iš universalinės parduotuvės, kur ją gaivino oro kondicionieriai, apakinta ryškios saulės, priešais pamatė Džimį – įdegusį, besišypsantį, susikibusį už parankės su moterimi, kuri galėjo būti tik jo žmona. Su jais buvo du vaikai – berniukas ir mergaitė, o Džimiui ant krūtinės žydroje nešyklėje krykštavo kūdikis. Trudė akimis sekė Džimį. Jis trumpam grįžtelėjo, greitai nusisuko ir praėjo pro ją – su savo žmona, savo šeima, savo gyvenimu.

Trudė šiaip taip nusigavo iki savo automobilio, nors skausmas krūtinėje beveik dusino. Kūkčiodama ir gaudydama orą, ji iki pat vakaro sėdėjo įkaitusioje automobilių stovėjimo aikštelėje. Tada lėtai nuvažiavo iki koledžo, pasuko kalvų link, kur su Džimiu vaikštinėdavo, kur pirmą kartą pasibučiavo. Ji važiavo, kol pakilo ant stataus skardžio, ir nedarydama posūkio, leido automobiliui riedėti tiesiai.

Įvyko stebuklas, kad po tokios autoavarijos ji išliko gyva. Ją pačią tai pribloškė. Dar gulėdama ligoninėje, ji davė sau žodį vėl bandyti, kai tik ją išleis. Sustiprėjusi Trudė buvo perkelta į psichiatrijos palatą, kur ją gydė raminamaisiais vaistais. Tėvai ją lankydavo atskirai. Pasirodęs tėvas griežtai pamokslaudavo apie tai, kad yra daugybė dalykų, dėl kurių Trudė turinti gyventi. Trudė tyliai skaičiuodavo dažnus tėvo žvilgčiojimus į laikrodį. Pokalbio pabaigoje tėvas beviltiškai tardavo: „Dabar tu matai, mieloji, tavo motina ir aš mylime tave. Pažadėk, kad daugiau to nebedarysi". Trudė pareigingai pažadėdavo ir išspausdavo šypseną. Ji jautėsi tokia vieniša ir sielojosi, kad tenka meluoti tėvui tokį svarbų dalyką. Tėvui išėjus, apsilankydavo motina, kuri žingsniuodavo po palatą ir priekaištaudavo: „Kaip tu galėjai taip pasielgti? Kaip tu galėjai šitaip su mumis pasielgti? Kodėl *nepasakei* man, kad kažkas ne taip? Kas gi atsitiko? Ar tu taip jaudiniesi dėl manęs ir tėvo?" Tada motina atsisėsdavo ant lankytojams skirtos kėdės ir smulkiai pasakodavo, kaip vyksta skyrybos. Po tokių vizitų Trudei visą naktį skaudėdavo skrandį.

Paskutinę naktį ligoninėje šalia Trudės tyliai prisėdo seselė ir ėmė švelniai klausinėti. Tada ir prasiveržė Trudės rauda. Galiausiai

seselė pasakė: „Žinau, kad tu vėl galvoji apie savižudybę. Kodėl gi ne? Juk ši naktis tokia pati, kaip ir prieš savaitę. Bet norėčiau, kad prieš tai su kai kuo susitiktum". Seselė, buvusi mano klientė, atvedė Trudę pas mane.

Mes su Trude pradėjome darbą, kurio tikslas – sumažinti jos norą duoti meilės daugiau, nei ji pati gavo, norą duoti, nors joje jau ir taip beveik tuščia. Per kitus dvejus metus jos gyvenime buvo dar keli vyrai, ir Trudė galėjo tyrinėti, kaip santykiuose su jais naudojasi seksu. Vienas buvo universiteto profesorius – darboholikas, panašus į jos tėvą. Iš pradžių Trudė labai stengėsi, kad savo mylinčiu glėbiu atitrauktų jį nuo darbo. Šį kartą ji nusivylė savo kova bei bandymais jį pakeisti, ir po penkių mėnesių jie išsiskyrė. Pradžioje toks bendravimas jaudino, ir kiekvieną kartą, „laimėjusi" dėmesio, ji jausdavosi pasitikinti savimi. Tačiau kuo toliau, tuo labiau Trudė buvo nuo jo priklausoma emociškai, o jis duodavo vis mažiau ir mažiau. Per vieną mūsų susitikimą ji papasakojo: „Praeitą naktį praleidau su Deividu. Verkiau, bandydama pasakyti, koks jis man svarbus. Jis, kaip visada, ėmė aiškinti, kad aš privalanti suprasti, kokios svarbios jo pareigos. Aš neklausiau – visa tai jau buvau girdėjusi. Staiga man tapo aišku, kad tokia scena jau yra buvusi mano gyvenime su vaikinu, žaidusiu futbolą. Deividui aš save atidaviau taip pat, kaip ir anam".

Ji liūdnai nusišypsojo. „Jūs net neįsivaizduojate, ko tik aš nedariau, kad vyrai manimi domėtųsi: nusimesdavau drabužius, šnibždėjau į ausį švelnius žodžius, išbandžiau įvairiausius gundymo triukus. Aš iki šiol bandau atkreipti dėmesį tų, kurie manimi nesidomi. Didžiausią susijaudinimą mylintis su Deividu man sukeldavo tai, kad uždegdavau jame aistrą, ir jis bent trumpam pamiršdavo darbus. Man sunku tai pripažinti, bet labiausiai mane įkvėpdavo tai, kad sugebėdavau priversti Deividą, Džimį ar kurį nors kitą vyrą atkreipti į mane *dėmesį*. Kadangi visuose šiuose santykiuose jaučiausi blogai, seksas suteikdavo palengvėjimo. Atrodydavo, kad per kelias akimirkas išnyksta visos kliūtys ir mes suartėjame. Aš taip troškau to buvimo kartu ir artumo. Bet tikrai nenoriu toliau savęs švaistyti su Deividu. Tai tiesiog žemina".

Deividas anaiptol nebuvo Trudei paskutinis nepasiekiamas vyras.

Po jo ji draugavo su jaunu biržos makleriu, užkietėjusiu triatlonininku. Trudė sunkiai grūmėsi dėl jo dėmesio, stengdamasi jį sugundyti ir atitraukti nuo griežto treniruočių tvarkaraščio. Jiems mylintis, dažniausiai jis būdavo pavargęs arba nesistengė pasiekti ir išlaikyti erekcijos.

Vieną dieną mano kabinete Trudė pasakojo apie paskutinį nepasisekusį jų bandymą pasimylėti ir staiga nusikvatojo: „To jau per daug! Dar niekas nėra dėjęs tiek pastangų, kad pasimylėtų su žmogumi, kuris to visai nenori". Vėl juokas. Galiausiai tvirtai ištarė: „Aš privalau liautis taip elgusis. Reikia liautis ieškojus. Aš visada patraukiu vyrus, kurie nieko negali man pasiūlyti ir net nepriima to, ką aš jiems siūlau".

Tai buvo svarbus posūkio taškas Trudės mąstyme. Terapijos procese ji pradėjo labiau save mylėti. Dabar ji galėjo suprasti, kad tokie santykiai ją žalojo, ir nebekaltino savęs, jog per mažai mylėjo. Ryškiai sumažėjo jos stiprus poreikis naudoti savo seksualumą santykiams su nepasiekiamais partneriais sutvirtinti. Po dvejų metų, baigiantis terapijai, Trudė bendravo su keletu jaunų vyrukų, bet nė su vienu iš jų nesimylėjo.

„Iš tiesų taip puiku draugauti su žmogumi ir skirti jam dėmesį, jausti, kad jis tau patinka, kad tau su juo gera, kad jis – nuostabus žmogus. Anksčiau aš niekada negalvojau apie tokius dalykus. Visada stengiausi ir bandžiau patikti tiems, su kuriais buvau, norėjau būti užtikrinta, kad jiems su manimi gera, kad jie mane laiko nuostabia. Žinote, po pasimatymo aš niekada negalvodavau, ar norėčiau dar kartą tą žmogų susitikti. Man rūpėjo tik tai, ar jam patikau, ir ar jis mane dar kartą pakvies į pasimatymą. Aš viską dariau atvirkščiai!"

Kai Trudė nusprendė baigti terapiją, ji jau buvo kitokia. Ji galėjo lengvai pažinti santykius su nepasiekiamais žmonėmis, ir net jei tarp jos ir jos nemylinčio partnerio plykstelėdavo susižavėjimo kibirkštėlė, ji greitai užgesdavo, kai Trudė šaltai įvertindavo vyrą, situaciją ir galimybes. Ji nebebuvo tik kenčianti ir atstumta. Ji norėjo žmogaus, kuris tikrai galėtų būti jos partneris, arba nieko. Niekas kitas jai netiko. Tačiau Trudė nieko nežinojo apie gyvenimą be skausmo ir atstūmimo – apie jaukumą ir atsidavimą. Ji nieko nežinojo apie tikrą intymumą, kurį

galima pasiekti tik tokiuose santykiuose, kokių ji troško dabar. Nors ji visada siekė artumo, tačiau niekada nebuvo turėjusi tikrai artimų santykių. Neatsitiktinai ją traukė nepasiekiami vyrai. Trudė nebūtų galėjusi toleruoti tikro intymumo. Jai augant šeimoje nebuvo artumo, ji girdėjo tik ginčus ir grasinimus, patyrė tik skausmą ir įtampą. Kartais jai pavykdavo išsivaduoti nuo skausmo, tačiau tikro artumo ir tikros meilės šeimoje ji niekada nepatyrė. Reaguodama į mamos manipuliacijas, Trudė sukūrė savo meilės formulę – atiduoti save nieko sau neprašant. Kai terapija padėjo išsivaduoti iš save paaukojusios kankinės vaidmens, ji aiškiai žinojo, ko nereikia daryti, ir tai jau buvo didelis laimėjimas. Tačiau tai buvo tik pusiaukelė.

Kitas Trudės uždavinys buvo išmokti tiesiog būti jai patinkančių vyrų draugijoje, net jei tai truputį nuobodu. Moterys, kurios myli per stipriai, dažnai išgyveną nuobodulį, būdamos su normaliais vyrais: negaudžia varpai, nesprogsta uolos, iš dangaus nekrinta žvaigždės. Nepatirdamos jaudulio, jos būna suirzusios, jaučiasi kebliai ir nepatogiai – tokia būsena vadinama *nuoboduliu*. Trudė nežinojo, kaip elgtis, būnant su mandagiu, paslaugiu ir tikrai ja besidominčiu vyru. Kaip ir visos per stipriai mylinčios moterys, ji nemokėjo tiesiog džiaugtis vyro draugija. Kai nereikėdavo manevruoti ir manipuliuoti, kad išlaikytų santykius, jai pasidarydavo sunku su vyru bendrauti ir gerai jaustis. Ji buvo pripratusi jaudintis ir kentėti, kovoti, gintis ir nugalėti. Todėl santykiai be šių jai svarbių komponentų atrodė per daug nuobodūs ir neapibrėžti. Pastovūs ir linksmi vaikinai sukeldavo daugiau nepatogumų nei nejautrūs, emociškai nutolę, neprieinami ar ja nesidomintys.

Per stipriai mylinti moteris *pripratusi,* kad su ja būtų elgiamasi šiurkščiai, kad ji būtų nuolat atstumiama, todėl su žmonėmis, kurie būtent elgiasi taip, jai tarsi patogiau. Tokioms moterims labai sunku pasikeisti ir pradėti gerai jaustis ne tik tada, kai jos yra atstumiamos. Visaverčius ir džiuginančius santykius Trudė galės sukurti tik tada, kai išmoks gerai jaustis su žmonėmis, kurie jos norus laiko tokiais pat svarbiais kaip ir savo.

Prieš pasveikdama per stipriai mylinti moteris pasižymi tokiais seksualinių ryšių su vyrais bruožais:

- Tokia moteris neklausia savęs: „ Ar jis man patinka?" Ją kamuoja vienintelė mintis: „Ar jis tikrai mane myli (jam reikia manęs)?"
- Jos seksualiniai santykiai dažniausiai turi tikslą: „Kaip padaryti, kad jis dar labiau mane pamiltų?"
- Ji jaučia poreikį seksualiai save atiduoti tiems, kuriems jaučiasi esanti reikalinga. To pasekmė – elgesys, kuris jai pačiai atrodo spontaniškas, bet iš tiesų pirmiausia juo norima patenkinti kitą žmogų, o ne save.
- Seksu ji naudojasi norėdama manipuliuoti partneriu arba siekdama jį pakeisti.
- Tokią moterį labai jaudina abipusės manipuliacijos ir valios susirėmimai. Ji nuolat gundo ir jaučiasi laiminga, jei jai pavyksta padaryti įspūdį vyrui. Ši moteris jaučiasi prislėgta ir nelaiminga, jei jai nepavyksta vyro sugundyti, tačiau nepasisekimas ją įkvepia dar didesnėms pastangoms.
- Ši moteris nerimą, baimę ir skausmą painioja su meile ir seksualiniu susijaudinimu. Mazgo jausmą pilve ji vadina „meile".
- Ji susižadina, jei mato susižadinusį vyrą. Ji nemoka gerai jaustis; ją baugina jos pačios jausmai.
- Santykiuose su nepasiekiamu partneriu ji tampa nenuilstančia kovotoja, o vyras, dėl kurio nereikia kovoti, jos seksualiai visai nejaudina – toks vyras jai atrodo nuobodus.
- Dažniausiai tokia moteris bendrauja su mažiau seksualiai patyrusiu vyru – taip ji gali vadovauti ir valdyti situaciją.
- Ji trokšta fizinio artumo, bet bijo savo poreikio būti globojama ir kito žmogaus rūpinimosi ja. Todėl ji gerai jaučiasi tik tada, kai santykiuose išlaikomas emocinis atstumas, kurį nuolat stiprina stresas. Ji išsigąsta, jei vyras nori būti artimas ne tik seksualiai, bet ir emociškai. Tokiu atveju ji pati pasitraukia arba priverčia vyrą ją palikti.

Mūsų darbo pradžioje Trudė gailiai klausė: „Kaip tarp mūsų galėjo būti toks geras seksas, kaip mes galėjome taip gerai jaustis mylėdamiesi, jei daugiau neturėjome nieko bendra?" Toks klausimas dažnai iškyla moterims, mylinčioms per stipriai – jos dažnai susiduria su geru seksu, esant blogiems tarpusavio santykiams. Mus mokė, kad „geras" seksas reiškia „tikrą" meilę ir atvirkščiai – seksas negali visai patenkinti ir būti malonus, jei patys santykiai nėra geri. Tačiau tai visiškai netinka moterims, mylinčioms per stipriai. Dėl ypatingos mūsų santykių su vyrais dinamikos blogi tarpusavio santykiai gali iš tikrųjų padaryti seksą dar labiau jaudinantį, aistringą, pavergiantį.

Kartais šeima ir draugai mus spaudžia paaiškinti, kaip atsitinka, kad žmogus, kuris nėra labai žavingas ar patrauklus, gali sužadinti mumyse laukimo virpulį ir stiprų ilgesį – daug stipresnį už tą, kurį sukelia mielas ir simpatiškas žmogus. Sunku išsakyti žodžiais, kad iš tiesų mus jaudina įsivaizdavimas, jog galime pažadinti visus mylimajame slypinčius teigiamus bruožus, kad mūsų meilės šilumoje sužydės jo meilė, rūpestingumas, dėmesingumas, kilnumas. Per stipriai mylinti moteris dažnai įsivaizduoja, kad vyras, su kuriuo ji palaiko santykius, niekada anksčiau nebuvo mylimas – nei tėvų, nei ankstesnių merginų, nei žmonos. Moteris vyrą laiko nuskriaustu ir įsipareigoja duoti jam tai, ko iki šiol niekada nėra patyręs, atlyginti jam už visą jo patirtą blogį. Scenarijus panašus kaip pasakoje apie miegančiąją gražuolę, kuri miega burtų pakerėta, o ją gali išgelbėti tik mylinčio žmogaus bučinys. Realiame gyvenime vyras yra toji miegančioji gražuolė, o mes, moterys, norime įveikti užkeikimą ir išlaisvinti jį. Jei vyras emociškai nepasiekiamas, piktas, liūdnas, žiaurus, abejingas, agresyvus, nesąžiningas arba turi žalingų įpročių, nusprendžiame, kad jis buvo per mažai mylimas. Savo meilę statome į kovą su jo ydomis, nesėkmėmis, net su jo patologija. Savo meilės jėga pasiryžtame išgelbėti vyrą.

Pirmiausia, norėdamos išgydyti jį, griebiamės sekso. Kiekvienas lytinis aktas kupinas noro pakeisti vyrą, kiekvienu bučiniu, kiekvienu prisilietimu tarsi norime jam pasakyti, koks jis ypatingas,vertingas, kaip mes juo žavimės. Tikimės, kad vos tik pajutęs mūsų meilę, jis taps

tikru savimi, kad įsikūnys visa tai, ką mes taip trokštame jame matyti ir ko iš jo taip laukiame.

Esant tokioms aplinkybėms, seksas yra malonus, nes mums reikia, kad jis toks būtų. Juk mes įdedame daug jėgų ir energijos, kad jis darytų įspūdį, kad būtų puikus. Bet koks vyro atsakas mus skatina dar labiau stengtis, dar stipriau mylėti ir *įtikinti* jį. Žinoma, veikia ir kiti veiksniai. Pavyzdžiui, nors manoma, kad tobulas seksas neįmanomas, esant blogiems santykiams, svarbu prisiminti, kad seksualinio pasitenkinimo viršūnė, orgazmas, panaikina ir fizinę, ir emocinę įtampą. Viena moteris, susipykusi su partneriu ar esant įtampai, galbūt vengs sekso, o kita seksą gali laikyti geriausiu būdu nors trumpam sumažinti įtampą. Įtemptuose tarpusavio santykiuose lytinis aktas moteriai gali būti vienintelis malonus ir džiuginantis bendravimo bruožas arba vienintelis veiksmingas ryšys su vyru.

Iš tiesų seksualinio pasitenkinimo stiprumas moteriai gali būti tiesiog proporcingas su partneriu išgyvenamo diskomforto stiprumui. Tai gana suprantama. Daugelis porų, nesvarbu, kokie jų tarpusavio santykiai, ypač aistringai mylisi po ginčo. Išskiriami du elementai, kurie veikia ypač malonų ir kupiną susižavėjimo meilės aktą, pasibaigus ginčui. Pirmasis – iš anksto įsivaizduojamas įtampos sumažėjimas; antrasis – milžiniškos pastangos sustiprinti tai, kam kilo grėsmė barnio metu, ir atstatyti tai, kas galbūt sugriuvo. Džiaugsmingas ir malonus seksualinis pasitenkinimas tokiomis aplinkybėmis tarsi sutvirtina santykius kaip visumą. Tada sentimentaliai galvojame: „Tik pažvelkite, kokie mes artimi, kaip mes mylime vienas kitą, kaip gerai jaučiamės kartu. Mes tiesiog *sutverti* vienas kitam".

Seksualiniai santykiai, suteikiantys didžiulį fizinį pasitenkinimą, susieja žmones galingais, stipriai jaučiamais ryšiais. Ypač moterims, kurios myli per stipriai, kova dėl vyro teikia stiprų seksualinį pasitenkinimą ir tarsi pririša jas – jos tampa priklausomos. Ir atvirkščiai: vyras, dėl kurio nereikia kovoti, nesukelia tokios stiprios aistros ir netraukia seksualiai. Būnant su tokiu vyru, moteriai nereikia nuolat jaudintis, nereikia nuolat kažko įrodinėti seksu. Tokie lengvi ir neįtempti santykiai jai nuobodūs ir neįdomūs. Lygindama audringą bendravimą su šiuo, nuobodžiu ir neįdomiu, moteris dar

kartą sau patvirtina, kad „tikrą" meilę rodo įtampa, pastangos, širdies sopulys.

Pamąstykime, kas yra tikroji meilė. Meilę labai sunku apibrėžti, bet aš manau, kad šis sunkumas kyla dėl mūsų pastangų viename apibrėžime sujungti dvi labai priešingas ir net nesuderinamas meilės dalis. Taigi kuo daugiau kalbame apie meilę, tuo daugiau prieštaraujame patys sau; o pamatę, kad viena meilės dalis kovoja su kita, pasimetame ir nusprendžiame, kad meilė – per daug asmeniška, paslaptinga, mįslinga ir jos neįmanoma nuodugniai ištyrinėti.

Pasirodo, graikai buvo gudresni. Norėdami atskirti du iš esmės skirtingus dalykus, kuriuos mes vadiname „meile", jie vartojo skirtingus žodžius – *eros* ir *agape*. *Eros* reiškia aistringą meilę, o *agape* apibūdina įsipareigojimus ir pastovius santykius *be aistros ir geidulių*. Tokie santykiai galimi tik tarp žmonių, kurie tikrai nuoširdžiai rūpinasi vienas kitu.

Skirtumas tarp *eros* ir *agape* padeda suprasti sunkumus, kylančius tuomet, kai abiejų šių meilės rūšių ieškome tuo pačiu metu, tuose pačiuose santykiuose, su tuo pačiu žmogumi. Tai padės mums suprasti, kodėl *eros* ir *agape* turi savo šalininkus, įrodinėjančius, kad tik vienas iš šių meilės išgyvenimo būdų yra tikras ir teisingas, nors iš tiesų abu jie turi savo ypatingą grožį, tiesą, vertę. Bet kiekvienam meilės būdui trūksta kažko, kas yra kitame. Pažvelkime, kaip suprantama meilė pagal kiekvieną iš jų.

Eros: tikra meilė yra viską apimantis, nieko nepaisantis mylimojo troškimas. Mylimasis suvokiamas kaip paslaptingas, išsiskiriantis iš kitų, neprieinamas. Kuo dažniau ir intensyviau galvojate apie mylimąjį, tuo stipriau jį mylite. Kitiems pomėgiams ir užsiėmimams beveik neskiriama laiko ir dėmesio, nes visa energija nukreipiama prisiminti buvusius susitikimus ir įsivaizduoti būsimus. Dažniausiai tenka įveikti dideles kliūtis, todėl tikroje meilėje visada yra kančios. Kitas meilės stiprumo rodiklis – pasiryžimas dėl santykių iškęsti skausmą ir sunkumus. Su tikra meile siejamas susijaudinimas, ekstazė, dramatiškumas, nerimas, įtampa, paslaptingumas, ilgesys, troškimas.

Agape: tikra meilė yra partnerystė, kurioje įsipareigoja abu vienas kitu besirūpinantys žmonės. Šie žmonės atvirai dalijasi vertybėmis,

pomėgiais, tikslais ir geranoriškai vertina savo individualius skirtumus. Meilės stiprumas matuojamas abipusiu pasitikėjimu ir vienas kitam jaučiama pagarba. Šie santykiai žmonėms leidžia geriau išreikšti save, būti kūrybiškesniems ir produktyvesniems. Daug džiaugsmo suteikia dalijimasis praeities ir dabarties patirtimi bei ateities svajonėmis. Vienas kitą jie laiko artimiausiais ir geriausiais draugais. Meilės stiprumą rodo ir noras būti sąžiningam prieš save ir prieš kitą. Su tikra meile siejamas saugumas, ramybė, atsidavimas, supratimas, draugiškumas, abipusė parama ir paguoda.

Moteris, mylinti per stipriai, nepasiekiamam vyrui dažniausiai jaučia būtent aistringą meilę *eros*. Tokia aistra įsiliepsnoja todėl, kad vyras yra nepasiekiamas. Kad aistra išliktų, reikia nuolat stengtis, įveikti kliūtis, trokšti daugiau nei gali pasiekti. Aistra pažodžiui reiškia *kančią*, ir dažnai stipresnės kančios lemia stipresnę aistrą. Aistringos meilės stiprumo nepalyginsi su stabilių ir patikimų santykių teikiamais subtiliais malonumais – stabiliuose santykiuose baigtųsi kančia, o aistra savaime dingtų. Tada moteris tikintų save, kad meilė išgaravo, nors iš tiesų būtų dingęs tik skausmas.

Visuomenė, kurioje gyvename, žiniasklaida, kuri braunasi į mūsų sąmonę, nuolat painioja šias dvi meilės rūšis. Įvairiausiais būdais mums žadama, kad aistringi santykiai *(eros)* mums atneš pasitenkinimą ir išsipildymą *(agape)*. Tačiau iš tikrųjų aistros pasekmės – tik ilgalaikiai pančiai. Daugybė nutrūkusių santykių, kurie nuo pat pradžių buvo grindžiami aistra, rodo, kad šie pažadai melagingi. Nesėkmės, nusivylimas ir kančios *nepadeda* susikurti pastovių, patikimų ir laimingų santykių, tačiau gali būti pagrindas aistrai.

Kad pradinis erotinis susižavėjimas vienas kitu neišblėstų ir taptų ilgalaikiu atsidavimu, būtini bendri pomėgiai, bendros vertybės, tikslai ir sugebėjimas būti nuoširdžiam bei atviram.

Dažniausiai atsitinka taip: aistringi santykiai būna kupini jaudulio, kentėjimo, nepasisekimo, bet išlieka jausmas, kad trūksta kažko labai svarbaus – įsipareigojimų. Jie leidžia jaustis saugiai ir patikimai bei stabilizuoja chaotiškus emocinius išgyvenimus. Tačiau nugalėjus visas kliūtis ir prisiėmus įsipareigojimus, partneriai pastebi,

kad išnyko aistra. Jie jaučiasi saugiai, vienas kitam yra draugiški, šilti ir artimi, bet netrokšta vienas kito kaip anksčiau ir neliepsnoja aistra.

Kaina, kurią mokame už aistrą, yra baimė. Skausmas ir baimė įkvepia aistringą meilę, tačiau gali ją ir sugriauti. Kaina, kurią mokame už pastovius santykius, yra nuobodulys. Saugumas ir garantija stiprina santykius, nors jie gali tapti nelankstūs ir nuobodūs.

Norint, kad jaudulys ir aistra išliktų pastoviuose santykiuose, jie neturi būti grindžiami nusivylimais ir skausmu. Reikia gilintis ir tyrinėti tai, ką D.H. Lawrence'as vadina „džiaugsmingomis paslaptimis" tarp vienas kitam įsipareigojusių vyro ir moters. D.H. Lawrence'as mano, kad tikro artimumo geriausia siekti tik su vienu partneriu, nes *agape* pasitikėjimą ir atvirumą reikia derinti su aistros drąsa ir trapumu. Kartą girdėjau, kaip nuo alkoholizmo sveikstantis vyras tai išsakė labai paprastais žodžiais: „Kai gerdavau, mylėdavausi su daugybe moterų. Ir visada patirdavau tą patį pojūtį. Būdamas blaivus, myliuosi tik su savo žmona, bet kiekvieną kartą mes tai išgyvename vis kitaip".

Deja, gana retai jaudulys ir susižavėjimas kyla ne iš seksualinio susijaudinimo, o iš savo partnerio pažinimo ar buvimo pažintam. Daugelis iš mūsų siekiame pastovių santykių su įsipareigojimais – jie nuspėjami, patikimi, kupini paramos ir draugiškumo. Tačiau mes bijome tyrinėti paslaptį, kurią įkūnija kartu esantys vyras ir moteris, bijome gilintis į savo giliausius klodus. Bijodami to, ko nepažįstame savyje, kitame žmoguje ir tarp mūsų, mes vengiame didžiausios artimų santykių dovanos – tikro intymumo.

Moterys, mylinčios per stipriai, tikrą artimumą su partneriu galės pasiekti tik išgijusios nuo per didelės meilės. Šioje knygoje mes dar susitiksime su Trude – sužinosime, kaip jai sekėsi pasiekti intymumo. Gydantis tai teks patirti mums visoms.

3 skyrius

Ar mylėsi mane, jei dėl tavęs kentėsiu?

„Prašau, neišeik. Man gera kentėti".

Paskutinis bliuzas

Norėdama perskaityti sienos viduryje pakabintas įrėmintas eiles, turėjau pasilenkti per krūvą suverstų drobių. Ant senamadiško išblukusio peizažo buvo užrašyta:

Brangioji mama

Mama, brangioji mama,
Prisiminus tave,
Noriu būti
Gera ir teisinga.

Iš tavęs, mama,
Iš tavo rankų
Sklinda visa,
Kas gražu, kilnu ir didinga.

Liza – menininkė, iš kuklių pajamų gyvenanti savo dailės studijoje, mostelėjo į eiles ir švelniai nusijuokė: „To jau per daug... Kaip banalu!" Bet kalbėdama toliau ji išdavė viduje kunkuliuojančius jausmus.

„Šis įrėmintas eilėraštis – mano draugės. Aš išsaugojau jį, kai draugė kėlėsi gyventi kitur ir norėjo jį išmesti. Draugė buvo nusipirkusi jį kaip juokingą smulkmeną. Bet aš galvoju, kad šiuose

žodžiuose yra tiesos. Jūs taip nemanote? – Ji vėl nusišypsojo ir liūdnai tarė: – Aš labai mylėjau savo motiną. Tai man sukėlė daugybę rūpesčių santykiuose su vyrais".

Liza nutilo. Ji buvo graži – aukšta, išraiškingomis žalsvomis akimis, ilgais tamsiais, lygiais plaukais. Ji pakvietė mane prisėsti ant dygsniuotu apklotu uždengto čiužinio, patiesto tiesiog ant grindų laisvesniajame kambario kampe, ir pasiūlė arbatos. Užplikiusi arbatą, Liza nutilo.

Apie ją sužinojau iš draugės, papasakojusios man apie šios moters gyvenimą. Liza užaugo alkoholikų šeimoje, todėl buvo koalkoholikė. *Koalkoholikais* vadinami žmonės, artimai bendraujantys su sergančiais alkoholizmu. Tiems, kurių vienas iš tėvų, sutuoktinis, vaikas ar draugas serga alkoholizmu arba yra narkomanai, dažniausiai išsivysto specifiniai jausmai ir elgesio būdai: jiems būdinga žema savigarba, jie jaučia stiprų poreikį būti priklausomi, nori keisti ir kontroliuoti aplinkinius, pasiruošę kentėti ir daug iškęsti. Dažniausiai alkoholikų, narkomanų žmonos ir dukterys turi visas savybes, būdingas per stipriai mylinčioms moterims.

Aš jau žinojau, kad vaikystėje Liza rūpinosi alkoholike motina, ją globojo; tai vėliau turėjo įtakos Lizos santykiams su vyrais. Kantriai laukiau, ir netrukus ji pati ėmė pasakoti.

Ji buvo vidurinis vaikas šeimoje. Be jos, šeimoje dar augo vyresnė sesuo, kuri buvo skubių tėvų vedybų priežastis, ir aštuoneriais metais už Lizą jaunesnis broliukas, kurio gerianti motina visai nelaukė. Liza vienintelė buvo „suplanuota" ir laukiama.

„Aš visada maniau, kad mano mama tobula. Gal todėl, kad man jos taip reikėjo. Norėjau, kad ji būtų tobula ir ją tokia laikiau. Visada sau sakydavau, kad būsiu tokia kaip ji. Su kokiom fantazijom aš gyvenau!"

Liza krestelėjo galvą ir tęsė toliau: „Gimiau tuo metu, kai mama su tėčiu labiausiai mylėjo vienas kitą, taigi buvau jos numylėtinė. Nors ji sakydavo, kad mus visus myli vienodai, žinojau, kad mane laikė ypatinga. Būdavome kartu, kiek tik galėdavome. Kai buvau maža, maniau, kad ji manimi rūpinosi, kai paaugau, pasikeitėme vaidmenimis, ir aš ėmiau rūpintis ja. Tėvas dažniausiai būdavo

piktas. Su motina jis elgėsi šiurkščiai, pralošdavo visus mūsų pinigus. Dirbdamas inžinieriumi, jis gaudavo gerą atlyginimą, bet mes daug ko neturėjome. Be to, dažnai keisdavome gyvenamąją vietą.

Žinote, tas eilėraštukas labiau atspindi tai, apie ką aš svajojau, o ne tai, kas buvo realybėje. Pagaliau aš pradedu tai suprasti. Visą gyvenimą troškau, kad motina būtų tokia, apie kokią rašoma tose eilėse, bet dažniausiai ji nepriartėdavo prie mano idealo, nes būdavo girta. Nuo pat ankstyvos vaikystės aš atidaviau jai visą savo meilę, energiją, nes tikėjausi sulaukti iš jos to, ko troškau, tikėjausi, kad ji sugrąžins tai, ką jai duodu". Liza nutilo, jos akys akimirksniu apsiniaukė. "Dabar besigydydama aš visa tai suprantu, tik skaudu suvokti, kad iš tiesų viskas buvo kitaip negu aš troškau. Mes su mama buvome labai artimos. Tačiau labai anksti – aš net nepamenu, kada tai prasidėjo – ėmiau elgtis taip, lyg aš būčiau motina, o ji – vaikas. Rūpinausi ja, stengiausi apginti nuo tėvo, visaip bandydavau ją pralinksminti. Dariau viską, kad ji būtų laiminga, nes ji buvo viskas, ką turėjau. Žinau, kad ji manimi irgi rūpinosi: dažnai kviesdavo prisėsti šalia, ir mes ilgai taip sėdėdavome – susiglaudusios, nekalbėdamos, tiesiog būdamos kartu. Dabar, kai tai prisimenu, suprantu, kad baiminausi dėl jos, nuolat laukiau atsitinkant kažko blogo, nuo ko turėčiau ją apsaugoti ir apginti. Toks gyvenimo būdas per sunkus augančiam vaikui, tačiau aš nežinojau, kad galima gyventi kitaip. Toks gyvenimas man kenkė – paauglystėje išgyvenau stiprius depresijos protrūkius".

Liza švelniai nusijuokė: „Užėjus depresijai, labiausiai mane gąsdindavo tai, kad nebegaliu rūpintis mama. Matote, aš buvau labai sąžininga ir bijojau ją palikti, net trumpam. Vienintelis būdas man ją palikti – tai nusistverti ko nors kito".

Liza atsinešė juodai raudoną lakuotą padėklą su arbata ir pastatė jį priešais mus ant grindų.

„Kai man suėjo devyniolika, atsirado galimybė su dviem draugėmis išvažiuoti į Meksiką. Pirmą kartą gyvenime palikau mamą. Turėjome ten būti tris savaites. Antrąją savaitę susipažinau su velniškai žaviu meksikiečiu, kuris puikiai kalbėjo angliškai, buvo labai galantiškas ir rodė man dėmesį. Trečiąją atostogų savaitę jis

kasdien man piršosi. Sakė, kad myli mane ir nė neįsivaizduoja, kaip galėtų gyventi be manęs. Tikriausiai tai buvo pats geriausias argumentas mane paveikti – jis nuolat kartojo, kad jam manęs *reikia*. Aš negalėjau atsispirti žmogui, kuriam manęs reikėjo. Be to, kažkur viduje turbūt jaučiau, kad turiu atitolti nuo mamos. Namuose buvo taip tamsu, baisu, nyku. O šis vyras man žadėjo nuostabų gyvenimą. Jo šeima gyveno turtingai. Jis turėjo gerą išsilavinimą. Jis nieko *neveikė* – turbūt todėl, kad turėjo tiek pinigų, jog nereikėjo nieko dirbti. Nors jis buvo labai turtingas, bet vis dėlto manė, kad jo laimei trūksta manęs. Jaučiausi be galo svarbi ir vertinga.

Paskambinau mamai ir pakiliai papasakojau apie jį. Mama atsakė tikinti, kad nuspręsiu teisingai. Ji klydo. Aš nusprendžiau ištekėti, ir tai buvo lemtinga klaida.

Žinote, buvau pasimetusi, nesusigaudžiau savyje, net nežinojau, ar myliu jį ir ar tokio žmogaus noriu. Žinojau tik tai, kad pagaliau atsirado žmogus, *kuris* myli *mane*. Su vaikinais buvau draugavusi labai mažai ir beveik nieko nežinojau apie vyrus – buvau per daug užsiėmusi namuose, kad tuo rūpinčiausi. Viduje buvau tokia tuščia, o čia buvo žmogus, rodos, siūlantis man tiek daug. Be to, jis nuolat kartojo, kad mane *myli*. Taip ilgai *aš* rūpinausi ir mylėjau – pagaliau galbūt atėjo mano eilė gauti meilę. Pačiu laiku, nes jaučiau, kad esu visiškai išsisėmusi ir pati nebeturiu, ko duoti.

Susituokėme labai greitai, net jo tėvai nežinojo. Dabar tai atrodo beprotiška, o tada maniau, kad savo poelgiu jis įrodė, kaip mane myli – vedė mane prieš tėvų valią. Tada galvojau, kad taip jis maištavo prieš tėvus, kad jie supyktų, bet iš namų neišvarytų. Dabar suprantu, kad viskas buvo ne taip. Jis turėjo paslapčių, susijusių su lytiniu tapatumu ir seksualiniu gyvenimu, ir jam reikėjo žmonos, kad atrodytų normalus. Turbūt tai jis ir turėjo omeny, sakydamas, kad jam manęs reikia. Žinoma, aš jam buvau labai tinkama pora – būdama amerikietė, jo kultūroje aš visada likau svetima ir įtartina. Kuri nors kita moteris, ypač jei ji iš to paties socialinio sluoksnio, matydama tai, ką mačiau aš, anksčiau ar vėliau būtų kam nors prasitarusi. Tada kalbos neišvengiamai būtų pasklidusios visame mieste. Bet kam gi aš galėjau pasipasakoti? Kas su manim kalbėjosi?

Ir kas būtų galėjęs manimi patikėti?

Nemanau, kad jis viską darė tyčia ar iš apskaičiavimo. Bent jau ne daugiau nei aš. Mes buvome panašūs, tikome vienas kitam ir manėme, kad tai meilė.

Atspėkite, kas buvo po vestuvių? Mes turėjome grįžti į jo tėvų namus ir gyventi su žmonėmis, kurie iki tol net nežinojo, kad mes tuokiamės. Tai buvo siaubinga. Jie nekentė manęs, ir man pasirodė, kad jie jau kuris laikas ant jo pyksta. Jų gimtosios ispanų kalbos nemokėjau nė žodžio, o mano gimtąją anglų kalbą jie visi mokėjo, bet *nekalbėjo.* Aš su niekuo nebendravau, buvau visai viena ir nuo pat pirmos dienos skendėjau baimėje. Dažnai vakarais jis mane palikdavo. Tada visą vakarą sėdėdavau mūsų kambaryje viena. Galiausiai įpratau būti viena, gultis ir užmigti jo net nesulaukusi. Juk aš jau mokėjau kentėti – to išmokau dar tėvų šeimoje. Galvojau, kad kančia – tai kaina, kurią mokame už buvimą su mylimu žmogumi. Man tai atrodė normalu.

Namo jis dažnai grįždavo išgėręs, vėl su kuo nors užmezgęs romaną. Tai buvo baisu. Nuo jo sklisdavo kitų moterų kvepalai.

Vieną naktį, kai jau buvau stipriai įmigusi, mane pažadino triukšmas. Prieš veidrodį pamačiau savo vyrą – girtą, apsivilkusį mano naktinius marškinius ir besižavintį savimi. Paklausiau, ką jis čia sugalvojo, o jis paklausė – ar aš nemananti, kad jis puikiai atrodąs. Jis nutaisė grimasą, ir aš pamačiau, kad jo lūpos ryškiai išdažytos.

Nuo tos akimirkos kažkas pasikeitė – supratau, kad turiu jį palikti. Iki tol jaučiausi nelaiminga, bet kaltindavau tik save – galvodavau, kad jei labiau jį mylėsiu, jis bus su manimi, jo tėvai mane pripažins, o gal ir pamėgs. Labai stengiausi, mylėjau jį. Kaip ir mamą. Bet čia viskas buvo kitaip. Tai buvo beprotiška.

Pinigų visai neturėjau, taigi niekaip negalėjau iš ten išvažiuoti. Todėl jau kitą rytą pasakiau jam, kad viską papasakosiu jo tėvams, jei jis nenuveš manęs į San Diegą. Pamelavau, kad jau paskambinau mamai, ir kad ji manęs ten laukianti. Prižadėjau, kad jei jis mane ten nugabens, niekada jo nevarginsiu. Nežinau, iš kur turėjau tiek drąsos – juk jis galėjo mane užmušti. Tačiau labiau už viską jis bijojo, kad nieko nesužinotų tėvai. Tylėdamas pavežė mane iki sienos, nupirko autobuso bilietą į San Diegą ir davė penkiolika dolerių. San Diege

apsistojau pas draugę. Likau ten, kol susiradau darbą, o tada išsinuomojau kambarį kartu su dar trimis merginomis ir pradėjau laukinį gyvenimą.

Iki tol aš visai negalvodavau apie save, mano jausmai buvo tartum sustingę. Tačiau manyje išliko gailestingumas kenčiantiems. Visų gailėdavau, visus stengdavausi užjausti – tai keldavo man begales rūpesčių. Per trejus ketverius metus buvau parsivedusi namo daugybę vyrų – aš jų gailėdavausi. Laimei, neatsitiko nieko nepataisomo. Daugelis šių vyrų vartojo alkoholį, narkotikus. Dažniausiai su jais susipažindavau draugų vakarėliuose, kartais visai atsitiktinai baruose. Atrodė, kad jiems reikia mano supratimo ir pagalbos, o tai mane traukė kaip magnetas". Lizos potraukis tokio tipo vyrams, be abejonės, susijęs su jos santykiais su mama. Liza žinojo, ką reiškia būti reikalinga, ir šį jausmą ji tapatino su meile. Taigi, kai pasirodydavo, kad kokiam nors vyrui jos reikia, ji pasijusdavo mylima. Vyrui nereikėdavo nei rodyti švelnumo, nei rūpintis, nei domėtis ja. Jam užtekdavo parodyti savo silpnumą, ir Lizai atgydavo iš santykių su mama pažįstami jausmai. Ji imdavo švelniai rūpintis vargšu vyru ir jį globoti.

Liza tęsė pasakojimą: „Ir mano, ir mamos gyvenimas buvo pilnas nemalonumų. Net sunku pasakyti, kuri iš mūsų buvo nelaimingesnė. Man buvo dvidešimt ketveri, kai mama nustojo gerti. Jai tai buvo labai sunkus žingsnis – ji pati, visiškai viena, paskambino į anoniminių alkoholikų klubą ir paprašė pagalbos. Iš klubo pas ją atėjo pasikalbėti dvi moterys ir tą pačią dieną ją pakvietė į grupės susitikimą. Nuo to laiko mama net stikliuko neišgėrė".

Prisiminusi motinos drąsą, Liza švelniai nusišypsojo: „Mama turbūt nebeištvėrė. Ji buvo labai išdidi, nebūtų skambinusi, jei padėtis nebūtų buvusi beviltiška. Ačiū Dievui, manęs tuo metu nebuvo namie, nemačiau, kas ten dėjosi. Turbūt būčiau taip stengusis jai padėti, kad ji niekada nebūtų sulaukusi tikros pagalbos.

Stipriai gerti mama pradėjo, kai man buvo devyneri. Grįžusi iš mokyklos, rasdavau ją gulinčią ant sofos, apsvaigusią, šalia pasistačiusią butelį. Vyresnioji sesuo visada pykdavo ant manęs – ji sakydavo, kad aš nematau realybės, nesuprantu, kaip viskas blogai. Bet aš taip mylėjau mamą, kad net neleisdavau sau pastebėti, jog ji elgiasi blogai.

Mudvi su mama buvome labai artimos. Kai jie su tėčiu pradėjo pyktis, stengdavausi ją užstoti. Labiausiai už viską norėjau, kad mama būtų linksma ir laiminga. Jei tėvas ją įskaudindavo, puldavau ją guosti. Žinojau tik vienintelį būdą tai padaryti – būti jai gera. Stengiausi būti gera visais įmanomais būdais: visada pasisiūlydavau padėti, net neprašoma virdavau valgį ir tvarkydavau namus, beveik nieko neprašydavau sau.

Bet niekas nepadėdavo. Tik dabar suprantu, kad tada kovojau su dviem neapsakomai stipriomis jėgomis – griūvančia tėvų santuoka ir vis stiprėjančiu motinos alkoholizmu. Negalėjau nieko pakeisti, tačiau nesilioviau bandyti ir kaltinau save, kad nesiseka.

Mane skaudino tai, kad mama buvo nelaiminga. Žinojau, kad vis dar yra sričių, kuriose galiu būti geresnė. Pavyzdžiui, mokykla. Klasėje niekada nebuvau pirmūnė, nes namie nuolat būdavau užsiėmusi jaunesniojo broliuko priežiūra, valgio gaminimu, vėliau susiradau darbą, kad padėčiau mamai. Kiekvienais mokslo metais sužibėdavau tik vieno atsiskaitymo metu. Jam specialiai ruošdavausi, rūpestingai mokydavausi ir skirdavau daug jėgų. Nenorėjau, kad mokytojai mane laikytų visiškai kvaila. Bet kitu metu vos ištempdavau iki patenkinamų pažymių. Tėvai ir mokytojai sakė, kad aš nesistengiu. Cha! Jie net *nežinojo,* kaip aš stengiausi – bandžiau išlaikyti tvarką namuose. Bet pažymių knygelėje mirgėjo ne patys geriausi pažymiai, ir tėvas šaukdavo, o mama verkdavo. Kaltinau save, kad nesu tobula, ir dar labiau stengiausi".

Tokios disfunkcinės šeimos kaip ši, turėdamos neįveikiamai didelių sunkumų, susikoncentruoja į mažesnę, paprastesnę problemą, kurią išspręsti yra vilties. Šioje šeimoje visi, įskaitant ir ją pačią, ėmė rūpintis Lizos pažymiais. Šeima norėjo tikėti, kad, išsprendus šią problemą, vėl sugrįš harmonija.

Liza jautė be galo stiprų spaudimą. Negana to, ji buvo laikoma visų nelaimių ir mamos liūdesio *priežastimi.* Nors ir didvyriškai stengėsi, bet pareigų buvo užsikrovusi tiek daug, jog nepajėgė jų įveikti. Suprantama, kad dėl to ji savęs nekentė.

„Vieną dieną paskambinau geriausiai savo draugei ir paprašiau, kad leistų man jai pasipasakoti. Jei norinti, galinti skaityti knygą, nes

neprivalanti manęs klausytis. Man tik reikėjo, kad kitame laido gale kas nors būtų. Maniau esanti neverta, kad kas nors klausytųsi mano bėdų! Bet ji išklausė. Jos tėtis buvo sveikstantis alkoholikas, o ji lankė anoniminę grupę, skirtą alkoholikų vaikams. Ji man padėjo jau vien tuo, kad išklausė. Buvo be galo sunku pripažinti, kad mūsų šeimoje kažkas blogai. Dėl to kaltu laikiau savo tėvą ir jo nekenčiau".

Kelias minutes Liza ir aš gėrėme arbatą tylėdamos. Liza tyloje kovojo su karčiais prisiminimais. Kai jau galėjo tęsti, ji paprastai pasakė: „Tėvas paliko mus, kai man buvo šešiolika. Sesuo jau buvo išsikraususi. Ji buvo trejais metais už mane vyresnė. Vos sulaukusi aštuoniolikos, susirado darbą ir paliko namus. Paliko mamą, brolį ir mane. Jaučiau, kad galiu neišlaikyti įtampos, kurią išgyvendavau, besirūpindama jaunesniuoju broliu ir bandydama padaryti mamos gyvenimą saugų bei laimingą. Todėl išvažiavau į Meksiką ir ištekėjau. Vėliau išsiskyriau ir grįžau namo. Tada metų metus blaškiausi su daugeliu vyrų.

Praėjus maždaug penkiems mėnesiams nuo pirmojo mamos apsilankymo anoniminių alkoholikų programoje, susitikau Garį. Mus supažindino draugė – tądien mes visi kartu važinėjomės automobiliu. Pirmąją pažinties dieną jis buvo apsvaigęs: rūkė žolę. Mačiau, kad jam patinku, ir jis man patiko. Abu tai sužinojome iš tos pačios draugės. Netrukus jis man paskambino ir atvažiavo į svečius. Jis sėdėjo, o aš juokaudama piešiau jo eskizą. Pamenu, kaip mane užliejo nepaprastas jausmas. Tokio stipraus jausmo dar niekada nebuvau jautusi jokiam vyrui.

Tačiau jis vėl buvo apsvaigęs – sėdėjo ir kalbėjo, lėtai tardamas žodžius. Turėjau baigti piešti, nes rankos ėmė taip drebėti, jog nebenulaikiau pieštuko. Eskizų aplanką suspaudžiau keliais ir pakreipiau taip, kad jis nematytų mano virpančių rankų.

Dabar suprantu, kodėl taip reagavau į jo kalbėjimo būdą – jis kalbėjo kaip mano mama, kai gerdavo ištisą dieną. Tokios pačios ilgos pauzės, rūpestingai parinkti žodžiai, kurie skamba lyg tyčia pabrėžiami. Rūpestis ir meilė, kurią jaučiau savo mamai, susiliejo su fiziniu potraukiu gražiai atrodančiam vyrui. Bet tada nesupratau, kodėl į Garį reagavau būtent taip. Žinoma, galvojau, kad tai meilė".

Tai, kad Liza susižavėjo Gariu, kai jos mama nustojo gerti, nebuvo atsitiktinis sutapimas. Ryšiai tarp dviejų moterų (Lizos ir jos mamos) niekada nebuvo nutrūkę. Nors ir būdama toli, Liza visada labiausiai rūpinosi mama, jautėsi už ją atsakinga ir prie jos prisirišusi. Supratusi, kad motina keičiasi – sveiksta nuo alkoholizmo ir be jos pagalbos, Liza išsigando, kad nebebus reikalinga. Staiga Liza sukūrė naujus pastovius santykius su kitu žmogumi, turinčiu žalingų įpročių. Po vedybų iki motinos blaivėjimo pradžios jos santykiai su vyrais buvo atsitiktiniai ir nepastovūs. Kai motina ėmė lankyti anoniminių alkoholikų grupę ir nustojo gerti, Liza „įsimylėjo" narkomaną. Kad jaustųsi „normali", jai reikėjo santykių su žmogumi, kuris, kaip ir jos mama, turėtų žalingų įpročių.

Liza pasakojo apie šešerius metus trukusius santykius su Gariu. Jis apsigyveno pas ją. Jau pirmą buvimo kartu savaitę Garis prasitarė, kad jei kada nors reikėtų rinktis, ar pirkti narkotikų, ar sumokėti buto nuomą, jis nė nedvejodamas pasirinktų narkotikus. Liza net neabejojo, kad jis pasikeis, kad ims labiau vertinti ir saugoti tai, ką jie kartu turi. Ji buvo tikra, kad jis ją pamils taip pat, kaip ji jį mylėjo.

Garis retai kada dirbdavo, o ir užsidirbęs, kaip sakė, viską išleisdavo brangiausiai marihuanai ir hašišui. Iš pradžių Liza svaigindavosi kartu su juo, bet vėliau liovėsi pamačiusi, kad tai trukdo jai dirbti. Juk ji jautėsi atsakinga už jų abiejų išlaikymą ir į savo pareigas žiūrėjo rimtai. Kartais, kai jis eilinį kartą išleisdavo jos santaupas, o ji pavargusi grįždavo iš darbo ir rasdavo jį namuose besilinksminantį su draugais arba kai jis visą naktį negrįždavo namo, Liza jau norėdavo jį išvaryti. Bet jam užtekdavo pripirkti saldumynų, pagaminti už ją pietus arba pasakyti, kad parnešė kokaino specialiai jiems abiem, ir Lizos įkarštis atvėsdavo. Ji įtikinėdavo save, kad vis dėlto Garis ją tikrai myli.

Gario pasakojimai apie vaikystę be galo graudindavo Lizą, ji jo gailėdavosi. Buvo įsitikinusi, kad jei stipriai jį mylės, tai atlygins jam už viską, ką jis yra iškentęs. Galvojo, kad negali jo kaltinti už dabartinį elgesį – juk nuo pat vaikystės jis buvo nelaimingas. Besirūpindama Gariu, jo liūdna vaikyste ir besistengdama jį paguosti, Liza užmiršo savo pačios skausmingą praeitį.

Kartą besiginčijant, kai Liza atsisakė Gariui duoti čekį, kurį jai atsiuntė tėvas gimtadienio proga, jis peiliu supjaustė visus namuose buvusius paveikslus.

Liza tęsė savo pasakojimą: „Tada aš taip sirgau, kad iš tikrųjų galvojau: *pati kalta – nereikėjo jo taip pykdyti.* Aš vis dar jaučiausi už viską atsakinga ir bandžiau sulipdyti tai, kas buvo nebesulipdoma. Rytojaus dieną, šeštadienį, Garis trumpam išėjo, o aš tvarkiau jo padarytą netvarką ir verkdama išmečiau sudarkytus trejų metų piešinius. Kad bent kiek prasiblaškyčiau, buvau įsijungusi televizorių ir išgirdau interviu su moterimi, kurią sumušė jos vyras. Moters veido nerodė. Ji kalbėjo apie savo gyvenimą, papasakojo keletą siaubingų įvykių, galiausiai pasakė negalvojusi, kad viskas buvo taip blogai, nes atrodė, kad dar galinti tai iškęsti".

Liza lėtai palingavo galvą. „Aš irgi taip dariau, gyvenau, nes kol kas dar galėjau tai ištverti. Girdėdama tos moters pasakojimą, neištvėriau ir garsiai pasakiau – betgi tu verta daugiau nei košmarai, kuriuos kol kas dar gali ištverti!" Staiga išgirdau pati save ir ėmiau raudoti, nes supratau, kad esu tokia pati kaip ta moteris. Aš buvau verta daugiau nei nesibaigiantis skausmas, nusivylimas, begalinės išlaidos ir sumaištis. Mesdama kiekvieną suniokotą piešinį, sakiau sau: *aš daugiau taip negyvensiu!"*

Grįžęs Garis savo daiktus rado supakuotus ir padėtus už laukujų durų. Liza pasikvietė savo geriausią draugę su vyru, ir jie padėjo jai pasakyti Gariui, kad šis nešdintųsi.

„Jis neiškėlė scenos, nes buvo mano draugai. Tiesiog išėjo. Vėliau man skambindavo, grasindavo, tačiau aš nereagavau ir netrukus jis liovėsi.

Noriu, kad suprastumėte – pati aš nebūčiau galėjusi to padaryti, turiu omeny, kad nebūčiau galėjusi atsispirti jo prašymams ir grasinimams. Tą pačią dieną, viskam aprimus, aš paskambinau mamai ir viską jai papasakojau. Ji pasiūlė man lankyti anoniminę grupę suaugusiems alkoholikų vaikams. Jaučiausi labai nelaiminga, todėl sutikau".

Į šią grupę renkasi žmonių, vartojančių alkoholį, giminės ir draugai. Jie padeda vieni kitiems ir patys sau išgyti nuo liguisto

prisirišimo prie alkoholizmu sergančio žmogaus. Į šiuos susirinkimus dažniausiai ateina geriančiųjų suaugę sūnūs ir dukros. Gyvenimas su geriančiu tėvu arba motina jau vaikystėje į jų asmenybes įspaudė gilias žymes, o šiose grupėse jie turi galimybę išsigydyti nuo tų skausmingų pasekmių. Viena iš šių pasekmių – moterims būdinga per didelė meilė.

„Tik tada aš pradėjau save suprasti. Garis man reiškė tiek pat daug, kiek mano motinai alkoholis – jis buvo kaip narkotikas, be kurio negalėjau gyventi. Iki pat tos dienos, kai jį išvariau, nuolat bijojau, kad jis neišeitų, todėl dariau viską, kad jį pamaloninčiau. Su juo elgiausi taip pat, kaip vaikystėje su mama – stengiausi būti gera, nieko nereikalavau sau, viskuo rūpinausi, prisiėmiau jo pareigas. Mano gyvenimo būdas buvo pasiaukojimas, todėl man nuolat reikėjo padėti ir kentėti. Be to, nežinojau, kas esu".

Stiprus Lizos prisirišimas prie motinos vertė ją aukotis ir atsisakyti savo norų bei poreikių. Būtent todėl vėliau, kurdama santykius su vyrais ir mylėdama, Liza daugiau kentėjo nei siekė patenkinti savo poreikius. Jau vaikystėje ji nusprendė šalinti visus sunkumus iš motinos gyvenimo, pasitelkdama meilės jėgą ir savęs atsižadėjimą. Greitai tas sprendimas tapo pasąmoniniu, bet iš pasąmonės veikė jos elgesį. Liza nemokėjo galvoti apie save, siekti savo gerovės – ji buvo įpratusi kurti gerovę kitiems. Todėl ir suaugusi mylėdama nuolat įsitraukdavo į tokius santykius, kai matydavo galimybę savo meile padėti kitam. Kaip ir anksčiau gyvenime, jei nesisekdavo, ji stengėsi dar labiau.

Garis – žiaurus, emociškai priklausomas, turintis žalingų įpročių – jungė visus blogiausius Lizos motinos ir tėvo bruožus. Ironiška, bet būtent todėl jis taip traukė Lizą. Jei vaikystėje mūsų santykiai su tėvais būna šilti, jei tėvai mumis domisi, rūpinasi, palaiko, išreiškia didelę meilę, suaugusios jaučiamės laimingos su žmogumi, kuris sukelia tokį patį saugumo, šilumos ir teigiamos savigarbos jausmą. Tada vengiame žmonių, kurie mus kritikuoja, manipuliuoja mumis ir taip mažina mūsų savigarbą. Toks elgesys mums atrodo nemalonus ir antipatiškas.

Kita vertus, jei vaikystėje tėvai mums buvo priešiški, žiaurūs,

valdingi, kritikavo ir manipuliavo ar buvo nuo ko nors priklausomi, sutikusios žmogų, galbūt labai subtiliai atkartojantį tą pačią nuotaiką ir elgesį, būtent jį laikome „tuo". Tada palankiai žiūrime į žmones, kurių elgesys tarsi atgaivina iš vaikystės žinomą bendravimo būdą. Būdamos su mandagiais, švelniais ir maloniais žmonėmis, jaučiamės nepatogiai. Arba su tokiais žmonėmis mums nuobodu, nes nereikia stengtis jų keisti, daryti laimingų, nereikia stengtis, kad mus mylėtų, mums pritartų. Tokį nuobodulį, slepiantį nedidelį arba stiprų nerimą, dažnai jaučia per stipriai mylinčios moterys, kai joms nereikia kam nors padėti ir kuo nors rūpintis. Daugelis suaugusiųjų iš alkoholikų ar kitų disfunkcinių šeimų susižavi žmonėmis, sukeliančiais rūpesčių – jie tarsi siekia jaudintis, sielotis, nerimauti. Jei nuo pat vaikystės mūsų gyvenimas buvo kupinas įtampos, sumaišties, mes dažnai buvome verčiami slėpti ir neigti tikruosius savo jausmus, suaugę siekiame dramatiškų įvykių, sukeliančių stiprius išgyvenimus. Mums reikia patirti netikrumą, skausmą, nusivylimą, ginčus, nes tik taip jaučiame, kad gyvename.

Lizos pasakojimas artėjo į pabaigą: „Gariui išsikrausčius, mane iš proto varė tylus ir ramus gyvenimas. Mažai betrūko iki to, kad jam paskambinčiau ir kad vėl viskas prasidėtų iš pradžių. Bet pamažu pripratau prie normalesnio gyvenimo būdo.

Dabar neturiu jokio partnerio – žinau, kad kol kas dar negalėčiau normaliai, sveikai bendrauti su jokiu vyru. Susirasčiau tokį pat kaip Garis. Pirmąkart bandau pasikeisti *pati*, nebandydama pakeisti kito žmogaus."

Liza santykiuose su Gariu, kaip ir jos alkoholikė motina, kentėjo dėl žalingos priklausomybės, kurios pati negalėjo kontroliuoti. Lizos motina buvo priklausoma nuo alkoholio ir negalėjo pati nustoti gerti, o Liza priklausė nuo Gario. Lyginant dviejų moterų gyvenimo situacijas, ši analogija ir žodžio *priklausomybė* vartojimas nėra atsitiktinis. Lizos motina tapo priklausoma nuo alkoholio, kad išvengtų stipraus sielvarto ir nevilties dėl esamos gyvenimo situacijos. Kuo daugiau alkoholio ji vartojo, norėdama išvengti skausmo, tuo labiau alkoholis veikė jos nervų sistemą, sukeldamas tuos jausmus, kurių ji norėjo išvengti. Alkoholis ne mažino skausmą, o didino jį, todėl, žinoma, ji dar

daugiau gėrė. Taip išsivystė priklausomybė.

Liza taip pat bandė išvengti sielvarto ir nevilties. Ją slėgė stipri depresija, kurios šaknys glūdėjo skausmingoje vaikystėje. Tokia depresija būdinga vaikams iš įvairių smarkiai disfunkcinių šeimų, tik atsižvelgiant į lytį, charakterį ir vaidmenį šeimoje skiriasi jos įveikimo, o dažniau – jos vengimo būdas. Paauglystėje ir jaunystėje daugelis merginų bei moterų, tokių kaip ir Liza, su depresija kovoja labai didele meile. Chaotiški, bet stimuliuojantys santykiai su liguistų polinkių turinčiais vyrais jas jaudina ir padeda nukreipti dėmesį nuo savo depresijos, kuri glūdi čia pat, prie sąmonės slenksčio.

Taip žiaurus, abejingas, nesąžiningas ar kitoks sunkus partneris šioms moterims tampa narkotiku – priemone išvengti savo tikrųjų jausmų. Juk alkollolis ir kitos sąmonę veikiančios medžiagos nuo jų priklausomam žmogui leidžia bent trumpam atitrūkti nuo savo problemų ir jausmų. Jos siūlo prieglobstį, kurių jis negali atsisakyti. Santykiai su sunkiu partneriu, kaip ir alkoholis bei narkotikai, ne tik padeda atitrūkti, bet ir sukelia skausmą. Priklausomybė nuo santykių, kaip ir alkoholizmas, yra vis stiprėjantis žalingas įprotis. Šioms moterims sunkiau būti be tokių santykių, tai yra būti su savimi, nei patirti didžiausią skausmą su netinkančiu partneriu. Būti vienoms joms reiškia kentėti didžiulį praeities skausmą ir dabarties depresiją.

Abi šios priklausomybės yra panašios ir jas sunku įveikti. Moters priklausomybė nuo partnerio arba nuo daugybės netinkamų partnerių vystosi dėl įvairiausių problemų tėvų šeimoje. Suaugę alkoholikų vaikai laimingesni už kitų sunkių šeimų vaikus, bent jau didmiesčiuose, nes juose veikia anoniminių alkoholikų grupės, padedančios alkoholikų vaikams, draugams ir kitiems artimiesiems spręsti savigarbos bei santykių problemas.

Paramos grupėje žmonėms, priklausomiems nuo santykių, padedama įveikti šį žalingą įprotį. Moterys mokosi gerbti save ir siekti laimės kitaip, o ne su to suteikti nesugebančiais vyrais, kurie tik didina santykių priklausomybę ir nesukuria saugumo, šilumos, pagarbos. Svarbiausia išmokti gyventi sveiką, laimingą ir ramų gyvenimą, kai džiaugsmas nepriklauso tik nuo partnerio.

Liūdna, bet dažniausiai žmonės, priklausomi nuo alkoholio,

narkotikų arba santykių, yra įsitikinę, kad jie patys gali įveikti savo problemas, todėl neieško pagalbos ir praranda galimybę pasveikti.

Dėl šio įsitikinimo – „aš pats galiu" – daugeliui žmonių, kenčiančių nuo priklausomybių, turi būti nepakeliamai sunku, kad jie pagaliau išdrįstų prisipažinti, jog patys nieko nebegali padaryti. Tik pajutusi savo gyvenimo beviltiškumą ir bejėgiškumą, Liza pripažino, kad jai reikia pagalbos polinkiui į skausmą įveikti.

Kančia iš meilės ir priklausomi santykiai romantizuojami mūsų kultūroje, tačiau Lizai tai neatnešė laimės. Populiarios dainelės ir operos, klasikinė literatūra ir Arlekino kupletai, kasdieninės „muilo operos" ir kritikų pripažinti filmai bei spektakliai pilni nebrandžių ir nelaimingų santykių. Negana to – šie santykiai aukštinami ir giriami. Kultūriniai pavyzdžiai mums nuolat primena, kad meilės stiprumas matuojamas skausmu ir kad tikrai myli tik tie, kurie kenčia. Girdėdami dainininkę, jausmingai dūsaujančią apie tai, kad negali nemylėti, nors meilė sukelia didžiulį skausmą, mes gal todėl, kad girdime tai šimtąjį kartą, sutinkame, jog taip ir *turi būti.* Mes susitaikome su mintimi, kad kančia – natūrali ir būtina meilės dalis, o noras kentėti dėl meilės – labiau teigiamas, o ne neigiamas bruožas.

Yra keletas priežasčių, kodėl tik nedaugelis kultūrinių modelių aprašo sveikus, brandžius ir sąžiningus santykius, be išnaudojimo ir manipuliacijų. Pirma, tokie santykiai realiame gyvenime yra tikrai reti. Antra, brandžiuose santykiuose emociniai ryšiai švelnesni ir subtilesni, palyginti su triukšmingomis nebrandžių santykių dramomis, todėl galimas brandžių santykių dramatiškumas literatūroje, teatre, dainose dažnai praleidžiamas. Taigi mes perimame nebrandų bendravimo ir santykių kūrimo būdą, nes būtent tai nuolat matome ir girdime.

Filmuose labai trūksta brandžios meilės ir sveikų asmeninių santykių vaizdavimo. Todėl ilgus metus žaidžiau mintimi į visų populiariausių „muilo operų" scenarijus įkomponuoti tokių epizodų. Šiuose epizoduose visi herojai bendrautų sąžiningai, nesistengtų vienas nuo kito gintis ir rūpintųsi vieni kitais. Nebūtų melo, paslapčių, manipuliacijų, niekas nenorėtų kentėti ir niekas nekankintų. Vieną dieną vietoj įprastų veikėjų žiūrovai matytų brandžius santykius,

pagrįstus nuoširdžiu bendravimu.

Toks bendravimo būdas ne tik labai skirtųsi nuo žiūrovams įprasto, bet taip pat pasitelkus kontrastą, parodytų, kaip stipriai esame perėmę savanaudiškumą, manipuliavimą, sarkazmą, norą atkeršyti, tyčinį erzinimą, pavydą, melą, grasinimus ir kitus bruožus, iš kurių nė vienas nepadeda brandžiai bendrauti. Kai galvojate, kaip sąžiningas ir nuoširdus bendravimas bei brandi meilė pakeistų šias nesibaigiančias sakmes, susimąstykite, kokius pokyčius toks bendravimas atneštų į mūsų pačių gyvenimus.

Mes gyvename ir mylime tam tikroje aplinkoje. Turėtume žinoti mūsų visuomenės požiūrio į meilę pasekmes ir atsispirti visuomenėje aukštinamų paviršutiniškų, gynybiškų ir nebrandžių tarpusavio santykių žavesiui. Turėtume sąmoningai kurti atviresnį ir brandesnį bendravimą, vidinę sumaištį ir jaudulį iškeisdamos į didesnį intymumą.

4 skyrius

Poreikis būti reikalingai

„Ji – geraširdė moteris,
Mylinti sutiktą vyrą.
Ji myli nepaisydama jo piktybės,
Kurios ji net nesupranta".

Geraširdė moteris

„Nežinau, kaip ji ištveria. Aš išprotėčiau, jei reikėtų gyventi taip kaip ji". „Žinai, niekada negirdėjau, kad ji skųstųsi!" „Kodėl ji tai pakenčia?" „Ką ji jame mato? Galėtų susirasti kur kas geresnį". Taip žmonės kalba apie per stipriai mylinčias moteris, kai mato, kaip kilniai jos stengiasi rasti išeitį iš nedėkingiausios situacijos. Pasiaukojančio prisirišimo paslaptis dažnai glūdi moters vaikystės patyrimuose. Daugelis iš mūsų ir suaugę atliekame tokius vaidmenis, kokių išmokome dar savo tėvų šeimoje. Daugelis per stipriai mylinčių moterų vaikystėje išmoko atsisakyti savo poreikių, bandydamos patenkinti kitų šeimos narių norus. Gal aplinkybės mus privertė per anksti suaugti ir prisiimti suaugusiųjų pareigas, nes motina arba tėvas buvo fiziškai arba emociškai silpni ir nepajėgė tinkamai atlikti tėvų funkcijų. Gal tėvai buvo išsiskyrę arba vienas iš tėvų miręs, ir mes bandėme užpildyti spragą šeimoje, rūpindamosi jaunesniais broliais, seserimis ir vienu iš tėvų, su kuriuo gyvenome. Gal mums teko motiniškai rūpintis šeimos nariais, kai motina sunkiai dirbo, kad išlaikytų šeimą. O gal gyvenome su abiem tėvais, tačiau vienas iš jų buvo piktas, nusivylęs ir nelaimingas, o kitas nesugebėjo atjausti. Gal

mums teko būti patikėtinėmis, kurioms išpasakojamos visos santykių detalės. Tai labai alino mūsų jausmus, bet turėjome išklausyti, nes nenorėjome, kad kenčiantis tėvas arba motina dar labiau kentėtų, bijojome prarasti tėvų meilę, jei neatliktume mums paskirto patikėtinės vaidmens. Taigi netausojome savęs, o mūsų tėvai taip pat mūsų netausojo, nes norėjo, kad būtume dar stipresnės. Nors buvome dar nesubrendusios prisiimti atsakomybės, bet tausojome savo tėvus. Išmokome rūpintis visais kitais, išskyrus save. Vaizdavome galingesnes, drąsesnes, labiau suaugusias, turinčias mažai savo norų. Slopinome savo norą būti mylimos, apsuptos dėmesio ir jaustis saugiai. Išmokusios nuslopinti troškimą, kad mumis rūpintųsi, ieškojome galimybių daryti tai, ką taip gerai sugebame: rūpintis kitų norais ir poreikiais, užmirštant savo baimę, skausmą, troškimus. Taip ilgai vaizdavome suaugusias, stiprias, prašančias tiek nedaug ir darančias tiek daug, kad dabar mums atrodo jau per vėlu rūpintis savimi, tad vėl padedame kitiems, rūpinamės kitais ir vis tikimės, kad baimė ištirps, kad sulauksime atpildo – meilės.

Melanės istorija pasakoja apie tai, kaip per anksti suaugus ir prisiėmus didžiulę atsakomybę – šiuo atveju bandant šeimoje atstoti motiną – vystosi liguistas polinkis globoti.

Tą dieną, kai susitikome, o tai buvo po paskaitos, kurią skaičiau būsimoms medicinos seserims, iškart pastebėjau, kad Melanės veidas be galo kontrastingas. Nedidelė, riesta, šlakuota nosis, duobutės pieno baltumo skruostuose buvo kaip kokio išdykusio vaiko. Tokiame veide visai nesiderino tamsūs ratilai aplink gilias pilkas akis. Su tamsiai ruda skrybėle ji atrodė kaip išblyškusi, pavargusi laumė.

Ji laukė, kol aš pasišnekėjau su keliomis studentėmis, pasilikusiomis po paskaitos. Kai skaitydavau paskaitas apie alkoholizmą šeimoje, dažniausiai keletas studentų pasilikdavo, norėdami pakalbėti šia tema asmeniškai arba užduoti klausimų.

Išėjus paskutinei studentei, Melanė akimirką patylėjo, tada prisistatė šiltai ir stipriai spausdama man ranką. Nesitikėjau to iš tokios menkos ir gležnos būtybės.

Ji manęs taip ilgai ir kantriai laukė, kad pamaniau, jog tos dienos paskaita kažką joje labai stipriai palietė. Norėdama suteikti galimybę

pasipasakoti plačiau, pakviečiau ją pasivaikščioti po universiteto teritoriją. Kol tvarkiausi savo daiktus, ji draugiškai plepėjo, tačiau vos palikome auditoriją ir išėjome į niūrią lapkričio darganą, susimąsčiusi nutilo.

Ėjome tuščiu keliu. Buvo tylu, tik po kojomis šnarėjo sudžiūvę lapai.

Melanė atsiliko, kad primintų porą kaip jūrų žvaigždės užsirietusių, išblukusių lapų. Pagaliau tyliai prabilo: „Mano mama nebuvo alkoholikė, tačiau po jūsų paskaitos supratau, kad esu panaši į žmones, apie kuriuos pasakojote. Mama buvo psichiškai nesveika – tiesą sakant, visai išprotėjusi – ir tai ją pražudė. Ji kentėjo nuo stiprios depresijos, dažnai gydydavosi ligoninėje, kartais ilgai nebūdavo namuose. Vaistai, kuriais ją gydė, tik paversdavo ją iš neramios pamišėlės tylia. Galiausiai mama nusižudė. Mes stengdavomės niekada jos nepalikti vienos, bet tą dieną visi turėjome neatidėliotinų reikalų. Ji pasikorė garaže. Ją rado tėtis".

Melanė stipriai papurtė galvą, tarsi norėdama išsklaidyti užplūdusius juodus prisiminimus, tada tęsė: „Man daug kas sakė, kad gedėdama motinos aš su ja susitapatinau. Jūs paskaitoje sakėte, kad alkoholikų ir nedarnių šeimų vaikai dažnai pasirenka partnerius, kurie taip pat yra alkoholikai arba narkomanai. Bet Šonas ne toks. Ačiū Dievui, jis negalvoja apie gėrimą arba narkotikus, tačiau mes turime kitų problemų".

Ji nusigręžė nuo manęs, aukštai pakeldama smakrą.

„Dažniausiai aš įveikiu viską". Tada vėl nuleido galvą: „...bet tai mane jau erzina". Ji atvirai pažvelgė į mane, nusišypsojo ir gūžtelėjo pečiais: „Trūksta maisto, pinigų, laiko. Va ir viskas". Ji tai pasakė lengvai, tarsi pašmaikštavimą, į kurį nereikia rimtai žiūrėti. Kai paraginau papasakoti smulkiau, ji sausai išklojo: „Šonas vėl išvyko. Mes turime tris vaikus: šešiametę Suzi, keturmetį Džimį ir Piterį, kuriam dar tik dveji su puse. Aš dalį dienos dirbu kontoros tarnautoja, mokausi seserų mokykloje ir tvarkau namus. Šonas prižiūri vaikus, bet tik tada, kai nebūna išvykęs ir kai nevyksta paskaitos meno mokykloje". Ji tai pasakė be jokio kartėlio.

„Mes susituokėme prieš septynerius metus. Man buvo septynio-

lika, buvau ką tik baigusi mokyklą. Jam buvo dvidešimt ketveri, jis truputį vaidino ir dalį dienos mokėsi. Gyveno kartu su trimis draugais. Sekmadieniais juos aplankydavau, prigamindavau įvairiausių valgių. Buvau jam sekmadienio vakaro draugė. Penktadieniais ir šeštadieniais jis vaidindavo arba susitikdavo su kitomis merginomis. Nepaisant to, tame bute visi mane mylėjo. Mano pagamintos vaišės būdavo jiems reikšmingiausias savaitės įvykis. Draugai erzindavo Šoną sakydami, kad jis mane vestų ir leistų juo rūpintis. Manau, kad ši mintis jam patiko – jis pasiūlė man tekėti, o aš, žinoma, sutikau. Džiūgavau. Jis buvo toks gražus. Tik pažvelkit!"

Melanė atsisegė piniginę ir išėmė pluoštelį nuotraukų. Pati pirmoji nuotrauka buvo Šono: dailiame jaunuoliškame veide derėjo tamsios akys, iškilūs žandikauliai, skeltas smakras. Nuotrauka atrodė kaip išimta iš aktoriaus ar modelio albumo. Melanė paminėjo garsų fotografą, dariusį šią nuotrauką.

„Jis tikrai gražus", – pastebėjau, o ji išdidžiai palinksėjo galva. Kartu peržiūrėjome kitas nuotraukas, kuriose buvo visi trys vaikai įvairiais gyvenimo tarpsniais: šliaužiantys, žengiantys pirmuosius žingsnius, pučiantys žvakeles ant gimtadienio torto. Tikėjausi pamatyti nuotraukų, kuriose Šonas mažiau pozuotų, bet pastebėjau, kad jo nėra nė vienoje vaikų nuotraukoje.

„Ne, jis dažniausiai fotografuoja. Fotografijoje, kaip ir mene bei aktorystėje, jis liko kitų šešėlyje".

„Ar jis dabar dirba kurioje nors iš šių sričių?" – paklausiau.

„Ne, jo motina atsiuntė pinigų, ir jis vėl išvyko į Niujorką ieškoti galimybių ten įsidarbinti". Jos balsas beveik nepastebimai pritilo.

Mačiau, kad Melanė didžiuojasi savo vyru ir, matyt, turėtų daug tikėtis iš jo kelionės į Niujorką. To nepastebėjusi paklausiau: „Melane, tai kas yra?"

„Problema – ne mūsų vedybos. Problema – jo mama. Ji nuolat jam siunčia pinigų. Kaskart, kai tik jis randa nuolatinį darbą ir ruošiasi ilgiau pabūti namuose, ji atsiunčia jam čekį, ir jis išvyksta. Jei ji neduotų pinigų, viskas būtų gerai".

„Kas bus, jei ji niekada nepaliaus siųsti jam čekių?" – paklausiau.

„Šonas turės pasikeisti. Aš priversiu jį suprasti, kaip jis mus

žeidžia. – Ant jos tankių blakstienų sužibo ašaros. – Kai ji jam siūlys pinigų, jis turės atsisakyti".

„Iš tavo pasakojimo nepanašu, kad taip galėtų būti".

Melanės balsas tapo aiškesnis ir valdingesnis: „Ji negali visko sugriauti. *Jis pasikeis*".

Melanė po kojomis rado didžiulį lapą, keletą žingsnių ėjo jį paspirdama ir žiūrėdama, kaip jis plyšta. Aš kiek palaukusi paklausiau: „Kas dar?"

Vis dar spardydama lapą, Melanė atsakė: „Jis jau daugybe kartų buvo Niujorke. Būdamas ten jis su kažkuo susitikinėja". Vėl tyliai ir sausai.

„Su kita moterim? – paklausiau, ir Melanė palinksėjo galva. – Kiek laiko tai tęsiasi?"

„Oi, jau daug metų, – dabar ji iš tikrųjų susigūžė. – Tai prasidėjo, kai aš laukiausi pirmojo mūsų vaiko. Aš jo beveik nekaltinau. Buvau tokia nelaiminga, man taip skaudėjo, o jis buvo taip toli".

Kad ir kaip atrodytų keista, kaltę dėl Šono neištikimybės Melanė prisiėmė sau. Ji ir vėliau išlaikė jį ir vaikus, kol jis paviršutiniškai viskuo domėjosi ir niekur nedirbo. Paklausiau, ar ji niekada negalvojo apie skyrybas.

„Iš tiesų mes kartą jau buvome išsiskyrę. Kvaila taip sakyti – juk jis nuolat išvažiuoja, ir mes visą laiką gyvename atskirai. Bet vieną kartą aš pasakiau, kad noriu skirtis – norėjau jį pamokyti. Beveik šešis mėnesius gyvenome atskirai. Jis nuolat man skambindavo, o aš jam siųsdavau pinigų – kai tik jusdavau tikro išsiskyrimo grėsmę, turėjau ką nors daryti, kad jį sulaikyčiau. Tačiau gyvenome kiekvienas sau. Aš net susipažinau su kitais dviem vyrais!" Atrodė, kad Melanė stebisi, jog ja galėjo domėtis ir kiti vyrai. Ji buvo sumišusi: „Jie abu buvo tokie geri vaikams, norėjo padėti namuose, tvarkydavo, jei kas nors sulūždavo, net padėdavo apsipirkti. Jie su manim buvo tokie malonūs. Bet aš jiems nieko nejaučiau. Niekada nė vienas iš jų manęs netraukė taip kaip Šonas. Taigi galiausiai grįžau pas jį. Bet turėjau pasiaiškinti, kodėl namuose viskas taip tvarkinga",– šyptelėjo Melanė.

Jau įpusėjome savo kelią, todėl norėjau daugiau išgirsti apie

Melanės vaikystę, kad suprasčiau, kokie ankstesni išgyvenimai parengė ją dabarties sunkumams.

„Prisimink save vaikystėje. Ką tu matai?" – paklausiau ir, jai nugrimzdus praeitin, įsižiūrėjau į jos surauktą kaktą.

„Tai juokinga! Matau save su prijuoste, stovinčią priešais viryklę ant taburetės ir šveičiančią puodą. Buvau vidurinė iš penkių vaikų. Man buvo keturiolika, kai mirė mama, bet virti ir tvarkytis pradėjau daug anksčiau, nes ji labai sirgo. Jau kiek laiko ji beveik neišeidavo iš galinio kambario. Du vyresnieji broliai, baigę mokyklą, įsidarbino, o aš visiems stengiausi atstoti motiną. Dvi seserys buvo jaunesnės už mane – viena trejais, o kita penkeriais metais, taigi beveik viską namuose teko daryti man. Tačiau mums gerai sekėsi. Tėtis dirbdavo ir apsipirkinėdavo, o aš viriau valgį ir tvarkiau namus. Darėme viską, ką galėjome. Pinigų visada trūko, bet mes išsiversdavome. Tėtis labai daug dirbo, dažniausiai dviejuose darbuose. Jis retai būdavo namie. Manau, kad dažniausiai jis negrįždavo todėl, kad vengė mano motinos. Mes visi jos vengėme kiek tik galėjome. Su ja buvo taip sunku!

Kai mokiausi paskutinėje klasėje, tėvas vedė antrą kartą. Gyventi iškart tapo lengviau, nes naujoji tėčio žmona irgi dirbo. Ji turėjo dukterį, panašaus amžiaus kaip ir mano jaunesnioji sesuo, kuriai tuo metu buvo dvylika. Pinigai nebebuvo tokia didelė problema. Tėtis buvo laimingesnis. Pirmąkart visi galėjome lengviau atsikvėpti".

Aš paklausiau: „Kaip tu jauteisi, kai mirė mama?"

Melanė sukando dantis. „Moteris, kuri mirė, daug metų jau nebebuvo mano mama. Ji buvo kažkas kitas – kažkas miegantis arba šaukiantis ir keliantis daugybę rūpesčių. Aš labai miglotai atsimenu laikus, kai ji dar buvo mano mama. Ji buvo rami, švelni. Dirbdama ar žaisdama su mumis mėgo dainuoti. Ji buvo airė ir mokėjo daug liūdnų dainų. Visgi, kai ji mirė, mums visiems palengvėjo. Bet aš vis tiek jaučiausi kalta – galvojau, kad gal ji nebūtų taip pasiligojusi, jei būčiau geriau ją supratusi ir labiau ja rūpinusis. Jei nieko negaliu pakeisti, aš ir negalvoju apie tai".

Aš buvau beveik priėjusi kelio galą, todėl troškau, kad mūsų pokalbis nors truputį padėtų Melanei pamatyti dabartinių jos sunkumų kilmę.

„Ar nematai panašumo tarp savo gyvenimo vaikystėje ir dabar?" – paklausiau.

Ji įsitempusi nusijuokė: „Daugiau nei bet kada, būtent dabar – kalbantis. Matau, kad aš vis dar tebelaukiu grįžtančio namo Šono, kaip kad laukdavau išvykusio tėvo. Suprantu, kodėl niekada nekaltinau Šono dėl jo elgesio, nes jo išvykimą mintyse sieju su tėvo išvykimu, o tėvas išvykdavo todėl, kad mumis visais rūpinosi. Matau, kad tai ne tas pats, bet jaučiuosi taip pat, kaip tada vaikystėje – atrodo, kad turiu tik labai stengtis viską kuo geriau tvarkyti".

Ji nutilo ir nukreipė žvilgsnį, bandydama viską dar geriau suprasti. „Taip, aš vis dar esu drąsi mažoji Melanė, bandanti išlaikyti tvarką namuose, maišanti puodą ant viryklės ir besirūpinanti vaikais. – Pasakiusi tai, ji skaisčiai nuraudo. – Paskaitoje jūs sakėte tiesą apie vaikus, tokius kaip aš. Mes iš tiesų *randame* žmones, su kuriais galėtume atlikti tuos pačius vaidmenis, kuriuos atlikdavome vaikystėje!"

Išsiskiriant Melanė mane stipriai apkabino ir pasakė: „Ačiū, kad išklausėte. Manau, man reikėjo apie tai pasikalbėti. Geriau viską suprasti. Bet dar nesu pasiruošusi liautis. Kol kas dar ne! – Ji pralinksmėjo, vėl iškėlė galvą. – Be to, Šonui tik reikia suaugti. Ir jis suaugs. Argi ne taip?"

Nelaukdama atsakymo, Melanė apsisuko ir nučiužėjo per nukritusius lapus.

Melanė išties tapo daug įžvalgesnė, tačiau ji pamatė toli gražu ne visus vaikystės ir dabartinio gyvenimo panašumus.

Kodėl tokiai protingai, patraukliai, energingai ir gabiai moteriai *reikėjo* santykių, kupinų skausmo ir sunkumų, tokių, kokie buvo tarp jos ir Šono? Todėl, kad ji ir kitos moterys, užaugusios labai nelaimingose šeimose, kur emocinė našta joms buvo per sunki, o atsakomybė per didelė, nesupranta, kada jos jaučiasi gerai, o kada blogai. Visa tai joms susipina ir galų gale tampa vienu ir tuo pačiu.

Pavyzdžiui, Melanės šeimoje vaikai nepatyrė tėviškos globos, nes visa šeima kentė dėl motinos asmenybės irimo. Kaip atpildą už didvyriškas pastangas tvarkyti buitį Melanė patyrė patį artimiausią meilei jausmą – dėkingo tėvo priklausomybę nuo jos. Tokiomis aplinkybėmis vaikas turėtų jausti baimę ir nepakeliamą krūvį, bet

Melanei šiuos jausmus nustelbė stiprus savo vertės jausmas – motina daug ko nesugebėjo, o tėvui reikėjo jos, Melanės, pagalbos. Kaip turi jaustis vaikas, kuris laikomas stipresniu, pajėgesniu už motiną ir yra būtinai reikalingas tėvui? Toks vaikystės vaidmuo lėmė, kad suaugusi Melanė įsivaizdavo save gelbėtoja, galinčia įveikti bet kokius sunkumus ir sumaištį, padedančia kitiems savo drąsa, stiprybe ir nepalenkiama valia.

Šis gelbėtojos kompleksas atrodo sveikesnis nei yra iš tikrųjų. Stiprybė nugalint sunkumus yra pagirtinas bruožas, bet Melanei, kaip ir kitoms panašioms moterims, *reikia* krizių, kad galėtų gyventi. Gyvenant be stresų arba beviltiškų situacijų, kurias reikia nugalėti, į paviršių išplauktų bauginančios nuslopintos vaikiškos emocijos. Vaikystėje Melanė buvo tėvo padėjėja ir atstojo motiną kitiems vaikams. Bet ji pati dar buvo vaikas. Kol motina sirgo, o tėvas daug dirbo ir buvo nepasiekiamas, Melanės poreikiai buvo nuslopinti. Jai reikėjo rūpintis kitais vaikais. Ji pati neturėjo kam pasiguosti. Ji ne tik neturėjo motinos – jai reikėjo išmokti galvoti ir elgtis kaip suaugusiai. Jai nebuvo nei kur, nei kada išreikšti savo pačios baimių, todėl pamažu nekreipti dėmesio į jausmus tapo normalu. Stengdamasi būti suaugusi, ji prisivertė pamiršti, kad yra tik išsigandęs vaikas. Melanė ne tik įprato gyventi sumaišty, bet sumaištis jai tapo būtina, kad galėtų gyventi. Slegianti pečius atsakomybė už visą šeimą ir rūpesčiai padėjo išvengti savo pačios panikos ir skausmo. Buities našta ją slėgė, bet ir gelbėjo.

Savigarbą Melanei išugdė pareigos, smarkiai pranokusios vaiko jėgas. Pripažinimo ji nusipelnė sunkiai dirbdama, rūpindamasi kitais ir atsižadėdama savo pačios norų bei poreikių. Taip kančia tapo jos asmenybės dalimi. Kančia ir gelbėtojos vaidmuo pavertė Melanę magnetu visiems, turintiems rūpesčių – tokiems kaip Šonas. Bet jos jausmai ir reakcijos, kurie normalioje šeimoje būtų susiklostę kur kas nuosaikesni, Melanės charakteryje buvo pavojingai perdėti. Kad geriau suprastume Melanės gyvenime veikiančias jėgas, žvilgtelėsime į kai kurias svarbias vaikų raidos ypatybes.

Vaikams, augantiems šeimoje, būdingas didelis noras ištrūkti iš tos pačios lyties gimdytojo akiračio ir pastangos, kad priešingos lyties

gimdytojas visas priklausytų tik jam, vaikui. Berniukas visa širdimi trokšta, kad tėvas išnyktų, o tik jam tektų visas mamos dėmesys ir meilė. Mergaitė svajoja tapti savo tėčio žmona. Daugelis tėvų sulaukia tokių „pasiūlymų" iš priešingos lyties savo atžalų. Keturmetis berniukas sako mamai: „Mamyte, kai aš užaugsiu, vesiu tave". Trejų metų mergaitė sako tėčiui: „Tėveli, nusipirkime namą ir gyvenkime ten kartu, tik be mamos". Tokie troškimai yra labai natūralūs mažamečiams vaikams. Jie išreiškia stipriausius vaiko jausmus. Tačiau, jei vienam iš tėvų, kuris yra tariamai negeidžiamas, kas nors atsitinka – liga arba mirtis, – vaiko gyvenimą tai gali labai suniokoti.

Jeigu motina turi emocinių sutrikimų, serga sunkia arba lėtine fizine liga, vartoja alkoholį arba narkotikus arba dėl kitų priežasčių nedalyvauja šeimos gyvenime, duktė, dažniausiai vyriausia, užima motinos vietą ir kitiems šeimos nariams atstoja tikrą motiną. Melanės istorija būtent tai ir atspindi. Jos motina susirgo psichine liga, ir Melanė tapo moteriškąja šeimos galva. Formuojantis jos pačios asmenybei, ji atliko ne dukters, o tėvo partnerės vaidmenį. Jie tardavosi ir kartu spręsdavo buitines problemas. Tam tikra prasme visas tėvas priklausė Melanei, nes jis su ja bendravo visai kitaip nei su kitais vaikais. Jis ją laikė beveik lygia sau. O ji keletą metų tikrai buvo stipresnė ir patikimesnė už sergančią motiną. Taigi išsipildė normalus vaikiškas Melanės troškimas turėti visą tėvą, tačiau šio troškimo išsipildymo kaina buvo jos motinos sveikata, o galiausiai – gyvybė.

Kas įvyksta, kai išsipildo vaikiška svajonė neturėti tos pačios lyties vieno iš tėvų ir pasisavinti visą priešingos lyties gimdytojo dėmesį ir meilę? Žinomos trys galingos pasekmės, nulemiančios charakterį ir veikiančios pasąmoningai.

Pirmoji pasekmė yra kaltė.

Melanė jautėsi kalta dėl mamos savižudybės – jai nepavyko jos išsaugoti. Atsitikus tokiai tragedijai, kiekvienas šeimos narys sąmoningai jaučia kaltę. Melanės sąmoningą ir natūralų kaltės jausmą dar labiau stiprino jos prisiimta atsakomybė už visų šeimos narių gerovę. Tačiau be šios sunkios sąmoningos kaltės ją kankino dar sunkesni išgyvenimai.

Kartu su sąmoninga kalte dėl to, kad neišgelbėjo motinos nuo

savižudybės, Melanė jautė *ir pasąmoninę* kaltę. Ją sukėlė vaikystės noro „turėti visą tėvą" išsipildymas. Pasąmoninė kaltė siekė išpirkimo, tai yra kančios ir sunkumų. Taigi išpirkimo siekis, kartu su Melanei pažįstamu kenčiančiosios vaidmeniu, pažadino joje kažką panašaus į mazochizmą. Santykiai su Šonu, kupini skausmo, vienišumo ir didžiulės atsakomybės, buvo kaip tik tai, ko ji siekė. Su juo Melanė buvo patenkinta, o gal ir laiminga.

Antroji pasekmė – pasąmoningas nepatogumo jausmas dėl seksualinių impulsų, kylančių turint trokštamą tėvą. Kol yra motina (taip pat pamotė arba kita tėvo sekso partnerė), ir tėvas, ir duktė jaučiasi saugiai. Duktė tėvo akyse gali jaustis patraukli ir mylima, bet nejausti nemalonių seksualinių impulsų, nes tėvas, mylėdamas dukterį, seksualiai bendrauja su suaugusia moterimi.

Tarp Melanės ir jos tėvo nebuvo incesto ryšių, bet jų šeimos aplinkybėmis jie galėjo būti. Labai dažnai šeimose, kuriose vyko incestas, buvo susiklosčiusios panašios aplinkybės. Kai motina dėl kokios nors priežasties negali atlikti vyro partnerės ir vaikų motinos vaidmens, jos vietą užima duktė. Duktė, atlikdama visas motinos pareigas, greitai gali tapti ir tėvo seksualinio potraukio objektu. (Gali atrodyti, kad už tokią situaciją yra atsakinga motina, tačiau jei įvyksta incestas, iš tikrųjų *būna kaltas* tėvas – juk jis yra suaugęs ir privalo saugoti dukterį, o ne naudotis ja, norėdamas seksualiai pasitenkinti.)

Net jei tėvas dukters seksualiai neišnaudoja, ji gali tapti seksualiai jam patraukli dėl stiprių partnerystės ryšių sprendžiant šeimos problemas. Duktė labai nepatogiai jausis pastebėjusi, kad tėvas į ją žiūri kaip į moterį. Arba ir duktė, būdama tėvui emociškai artima, gali pajusti jam ir seksualinį artumą, kurio nejaustų normalioje šeimoje. Bijodama net mintyse sulaužyti griežčiausią incesto draudimą, mergaitė gali nuslopinti visus savo seksualinius jausmus. Toks nuslopinimas irgi būtų pasąmoningas – kaip gynyba prieš labiausiai gąsdinantį impulsą – seksualinį potraukį savo tėvui. Jis glūdi pasąmonėje, todėl jį nelengva suprasti ir įveikti.

Dėl tokio slopinimo jaunai moteriai gali būti nemalonūs *visi* seksualiniai jausmai, nes pasąmonėje glūdės baimė pažeisti su šiais jausmais susijusį draudimą. Tokiu atveju vienintelė saugi šios moters

meilės išraiška bus globa.

Melanė pradėjo bendrauti su Šonu, kad galėtų juo rūpintis, būti už jį atsakinga. Tik taip ji mokėjo jausti ir išreikšti meilę.

Kai Melanei buvo septyniolika, tėvas ją „pakeitė" nauja žmona. Šios tėvo vedybos Melanei atnešė palengvėjimą. Ji nesisielojo, kad neteko namuose tokio svarbaus vaidmens, nes beveik tuo pat metu susipažino su Šonu ir jo draugais, o su jais atliko beveik tą patį vaidmenį kaip anksčiau namuose. Jei Šonas nebūtų vedęs Melanės, ji būtų išgyvenusi didžiulę tapatumo krizę. Netrukus ji pastojo, taigi atsirado dar daugiau galimybių atlikti rūpestingos globėjos vaidmenį. O Šonas, kaip ir jos tėvas, nuo pat pradžių retai būdavo namie.

Ji siuntė jam pinigų net tada, kai gyveno atskirai. Melanė norėjo būti geriausia Šonu besirūpinanti moteris. Todėl Šono motina, siunčianti jam pinigų, buvo didžiausia Melanės varžovė. (Šias varžybas ji jau buvo laimėjusi su savo motina – ji, o ne mama rūpinosi tėvu.)

Kai gyvendama atskirai nuo Šono Melanė susipažino su vyrais, kuriems nereikėjo jos motiniškos globos ir kurie patys jai siūlė pagalbą, ji negalėjo su jais būti emociškai artima. Ji galėjo jaustis patogiai tik duodama ir rūpindamasi kitais.

Melanės ir Šono seksualiniai santykiai niekada tarp jų nekūrė tokių stiprių ryšių, kokius sukūrė jo noras, kad Melanė rūpintųsi juo. Šono neištikimybė Melanei leido dar kartą prisiminti vaikystės patyrimus. Dėl progresuojančios psichinės ligos Melanės motina tapo abejinga, niekam nematoma „kita moterimi" tolimiausiame namo kambaryje. Ji ir emociškai, ir fiziškai iškrito iš Melanės gyvenimo bei minčių. Melanė laikė atstumą ir stengėsi negalvoti apie motiną. Vėliau, kai Šonas susidomėjo kita moterim, kuri irgi buvo toli, nematoma, Melanė jos nelaikė pavojinga konkurente. Lygiai taip ji nebijojo motinos, palaikydama neseksualius, praktinius santykius su tėvu. Prisiminkime, Šonas taip elgėsi ne pirmą kartą. Dar prieš jiems susituokiant, jis mėgo ir kitų moterų draugiją, o Melanei leido rūpintis praktiškąja, mažiau romantiška, gyvenimo dalimi. Melanė tai žinojo, tačiau tekėjo už jo.

Po vedybų ji bandė jį keisti – savo meile ir valia. Čia priartėjame prie trečiosios išsipildžiusių Melanės vaikystės norų ir fantazijų

pasekmės. Tai tikėjimas savo visagalybe.

Maži vaikai paprastai tiki, kad jų norai, mintys ir jie patys turi magiškos galios ir yra visų svarbių įvykių priežastis. Tačiau mergaitė, kad ir aistringai trokštanti tapti tėčio partnere, susiduria su realybe ir pamato, kad ne visi jos norai išsipildo. Patinka jai tai ar ne, ji turi susitaikyti su mintimi, kad tėčio partnerė yra mama. Tai jos gyvenime didžiulė pamoka – ji, net ir labai norėdama, ne viską gali pasiekti. Šis atradimas sugriauna jos tikėjimą savo visagalybe ir padeda suprasti, kad valia turi ribas.

Tačiau Melanės gyvenime stipriausias vaikystės noras išsipildė. Beveik visose srityse ji pakeitė motiną. Atrodytų, magiška savo norų galia ji laimėjo tėvą. Taigi, tebetikėdama savo galia ir sugebėjimu pasiekti viską, ko tik trokšta, ji susidūrė su kita emociškai sunkia situacija ir vėl ėmėsi beveik magiškai su ja dorotis. Neatsakingas, nesubrendęs vyras, trys vaikai, kuriuos turėjo auginti viena, nuolatiniai finansiniai sunkumai, ištisa darbo diena, studijos... Ir vienintelis Melanės ginklas – jos norų galia.

Šonas suteikė Melanei galimybę stengtis ir bandyti jį keisti. Jis patenkino ir kitus iš jos pseudosuaugusiosios vaidmens vaikystėje kylančius poreikius: kentėti ir viską ištverti, vengti seksualumo, linkstant tik globoti.

Taigi Melanė toli gražu nebuvo nelaimingų vedybų auka. Priešingai – ji ir Šonas pasirinko vienas kitą pagal savo giliausius psichologinius poreikius. Jie puikiai tiko vienas kitam. Pasak Melanės, bėda buvo ta, kad motina retsykiais siųsdavo Šonui pinigų, tuo slopindama jo paties augimo ir brendimo poreikį. Tačiau tikroji problema buvo ta, kad du žmonės, turintys nebrandų, bet, žinoma, skirtingą požiūrį į gyvenimą, buvo taip tarpusavyje susiję, jog trukdė vienas kitam augti ir tobulėti.

Įsivaizduokime, kad Šonas ir Melanė yra šokėjai, gyvenantys pasaulyje, kur visi žmonės šoka. Kiekvienas augdamas mokosi savo repertuaro. Dėl tam tikrų įvykių ir asmeninių savybių, o labiausiai – iš vaikystėje išmoktų šokių Šonas ir Melanė sukūrė unikalias programas, apimančias psichologinius žingsnius, judesius ir gestus.

Vieną dieną jie susitiko ir pastebėjo, kad kiekvienam šokant

savąjį šokį išeina šaunus duetas – dera jų judesiai, veiksmai ir reakcijos. Kiekvieną vieno šokėjo veiksmą atitikdavo kito šokėjo veiksmas. Taigi bendras jų šokis galėjo be paliovos suktis ratu, ratu, ratu....

Jei jis atsisakydavo kokių pareigų, ji jas iškart prisiimdavo. Jei ji užsikraudavo visą augančios šeimos naštą, jis tuoj lengvu piruetu nuskriedavo, užleisdamas jai visus kambarius ir palikdamas didžiulę veiklos erdvę. Kai jis ieškodavo šokiui kitos moters, ji su palengvėjimu atsidusdavo ir šokdavo viena, kad prasiblaškytų. Kai jis nulipdavo nuo scenos ir išeidavo, ji puikiai atlikdavo laukimo pozą. Ir taip jie sukosi šokio sūkury ratu, ratu, ratu....

Melanę tas šokis kartais jaudindavo, kartais vertė pasijusti vienišą, kartais – varžė ir vargino. Tačiau nutraukti taip gerai jai žinomą šokį ji visai nenorėjo. Žingsneliai, judesiai – viskas buvo taip sava. Ji buvo tikra, kad tas šokis ir yra meilė.

5 skyrius

Gal pašoksime?

„Kaip tu už jo ištekėjai?" Na ir kaipgi tu dabar tai papasakotum? Kaip jis lyg vaikas nuolankiai palenkė galvą ir droviai pažvelgė į tave? Kaip jis įsiskverbė į tavo širdį: mielas, susižavėjęs, žaismingas... Jis pasakė: „Tu tokia stipri, mieloji". Ir aš tuo patikėjau. Aš patikėjau!"

Marilyn French.
Kraujuojanti širdis

Kodėl per stipriai mylinčios moterys suranda vyrus, su kuriais gali toliau gyventi pagal nesveikus bendravimo standartus, susiformavusius vaikystėje? Kodėl moteris, kuri su tėvu neturėjo emocinių ryšių, randa vyrą, kurio dėmesio ji nuolat siekia, tačiau negali jo laimėti? Kodėl moteris iš šeimos, kurioje ji patyrė smurtą, sugeba sugyventi su ją mušančiu vyru? Kodėl alkoholikų šeimoje užaugusi moteris susiranda vyrą, kuris jau yra alkoholikas arba netrukus taps alkoholiku? Kodėl moteris, nuo kurios visada emociškai priklausė jos motina, susiranda vyrą, kuriam reikia jos globos?

Dėl kokių priežasčių tokios moterys iš visų įmanomų partnerių, su kuriais susiduria, pasirenka tokius vyrus, su kuriais gali šokti nuo vaikystės pažįstamą šokį? Ir kaip jos reaguoja (arba nereaguoja), kai sutinka vyrą, kurio elgesys yra sveikesnis, ne toks varginantis, brandesnis, ne toks įžeidžiantis nei tas, prie kurio jos yra įpratusios? Kurių šokis ne visai atitinka jų judesius?

Terapijoje yra nusistovėjusi nuomonė, kad žmonės dažnai tuokiasi su panašiais į savo motiną arba tėvą, su kuriais augdami

kovojo. Tai ne visai teisinga. Sutuoktinis, kurį mes išsirenkame, nėra toks pat kaip mama arba tėtis, bet su šiuo partneriu mes galime patirti tokius pat jausmus ir susidurti su tokiais pat išbandymais, su kuriais susidūrėme augdami; galime atkurti vaikystės atmosferą, kurią taip gerai pažįstame, ir pritaikyti jau gerai patikrintus veikimo metodus. Daugeliui iš mūsų tai atstoja meilę. Mes jaučiamės laisvai, patogiai, visuomet „savi" su žmogumi, su kuriuo galime įprastai elgtis ir patirti visus įprastus jausmus. *Netgi jei tie poelgiai niekada nebuvo veiksmingi, o jausmai buvo nemalonūs,* bet juos žinome geriausiai. Patiriame tą ypatingą priklausomybės jausmą žmogui, kuris leidžia mums kaip jo partnerei žengti jau pažįstamus žingsnelius. Būtent su juo mes nusprendžiame bandyti kurti santykius.

Nėra patvaresnio „cheminio junginio" nei šis paslaptingas artumo jausmas, patiriamas moters ir vyro, kurių elgesio modeliai atitinka vienas kitą kaip sudedamojo paveikslėlio dalys. O be to, jei vyras pasiūlo moteriai galimybę susigrumti ir pamėginti įveikti vaikystėje patirtą skausmą ir bejėgiškumą, meilės stoką ir nereikalingumo jausmą, tuomet šis potraukis jai tampa apskritai nenugalimas. Iš tiesų kuo daugiau skausmo patirta vaikystėje, tuo galingesnis stimulas išgyventi ir įveikti tą skausmą suaugus.

Pažiūrėkime, kodėl taip yra. Jei vaikas patyrė kokią nors traumą, ji nuolat kartojasi jo žaidimuose, kol jis visai suvokia ją įgavęs patirties. Pavyzdžiui, vaikas, kuriam buvo daryta operacija, žaisdamas su lėlėmis arba kitais žaislais, gali kartoti kelionę į ligoninę. Vienu atveju jis vaizduoja gydytoją, kitu – ligonį, kol per buvusį įvykį įgyta baimė gerokai sumažėja. Per stipriai mylėdamos mes elgiamės panašiai: kartojame ir iš naujo patiriame nelaimingus santykius tam, kad jie mums paklustų, kad įveiktume juos.

Tai rodo, jog santykiuose ir vedybose nėra atsitiktinumų. Kai moteris yra įsitikinusi, jog būtinai turi ištekėti už to, kurio sąmoningai nepasirinktų savo vyru, būtina, kad ji suprastų, kodėl pasirenka būtent jį, kodėl iš viso rizikuoja nuo jo pastoti. Kai moteris sako ištekėjusi dėl užgaidos arba būdama per jauna ir nežinodama, ką daranti, arba negalėjusi gerai suvokti ir atsakingai pasirinkti – tai pasiteisinimai, kuriuos reikia geriau paanalizuoti.

Iš tiesų jį pasirinko, nors ir nesąmoningai, dažnai nuo pat pradžių žinodama daugybę dalykų apie savo būsimą partnerį. Neigti tai – vadinasi, neigti atsakomybę už savo pasirinkimą ir savo gyvenimą. Tas neigimas ir trukdo išgyti.

Bet kaip tai vyksta? Koks yra būtent tas paslaptingas procesas, neapibrėžtas potraukis, kuris įskelia kibirkštį tarp per stipriai mylinčios moters ir vyro, prie kurio ją traukia?

Kitaip tariant, kokie signalai atsiranda tarp moters, kuri trokšta būti reikalinga, ir vyro, kuris ieško, kas juo rūpintųsi? Arba tarp moters, kuri yra absoliučiai pasiaukojanti, ir vyro, kuris yra absoliutus egoistas? Arba tarp moters, kuri suvokia save kaip auką, ir vyro, kurio asmenybė remiasi jėga ir agresija? Arba tarp moters, kuriai reikia valdyti, ir nevykėlio vyro? Tuomet šis procesas ima prarasti savo paslaptingumą. Yra tam tikrų signalų, aiškių užuominų, kurias siunčia ir priima abu dalyvaujantys šokyje. Atsiminkime, kad kiekvieną per stipriai mylinčią moterį veikia du dalykai: 1) jos artimo bendravimo modelis atitinka jo modelį kaip kirvis kotą; 2) ją traukia atkurti ir nugalėti skausmingus praeities išgyvenimus. Pažvelkime į pirmus netvirtus šio dueto žingsnius, kurie praneša partneriui, kad jis yra tas, su kuriuo pasiseks suartėti ir atitikti vienas kitą.

Šie pasakojimai aiškiai parodys beveik pasąmoninį keitimąsi informacija, kuris vyksta tarp per stipriai mylinčios moters ir vyro, kuris ją traukia. Keitimąsi, kuris tuoj pat sukuria pagrindą jų tolimesniems santykiams ir jų tolimesniam šokiui.

KLOJA: 23 metų koledžo studentė; žiauraus tėvo duktė.

Aš užaugau tikrai pamišusioje šeimoje. Dabar aš tai žinau, bet būdama jaunesnė apie tai negalvojau, tik tikėjausi, kad niekas niekada nesužinos to, kaip mano tėvas mušdavo motiną. Jis mušdavo mus visus, ir aš manau, jog jis lyg ir įtikino mus, vaikus, kad mus ir reikėjo mušti. Bet žinojau, kad mama to nenusipelnė. Norėjau, kad vietoj jos jis muštų mane. Žinojau, kad galėčiau su tuo susitaikyti, bet nebuvau tikra, ar ji galėtų tai pakęsti. Mes visi norėjome, kad mama paliktų jį, bet ji to nepadarė. Jai taip trūko meilės. Aš visada norėjau

ją taip mylėti, kad jai pakaktų jėgų išeiti, bet ji to nepadarė. Mama mirė nuo vėžio prieš penkerius metus. Nuo laidotuvių aš nebuvau namuose ir net nekalbėjau su tėvu. Jaučiu, kad ne vėžys, o *jis* nužudė ją. Mano senelė iš tėvo pusės paliko visiems mums, vaikams, lėšų išlaikymui, todėl aš galėjau mokytis koledže, kur ir sutikau Roją.

Mes visą semestrą lankėme dailės pamokas ir nė karto vienas su kitu nepasikalbėjome. Kai prasidėjo antrasis semestras, keli iš mūsų atsidūrėme kitoje klasėje ir pirmąją dieną pradėjome sudėtingą pokalbį apie santykius tarp vyrų ir moterų. Tas vaikinas ėmė sakyti, kad Amerikos moterys yra visiškai sugadintos, jos nori, kad viskas būtų pagal jų užgaidas ir tik naudojasi vyrais. Visa tai jis kalbėjo su tokiu apmaudu, jog aš pamaniau: *„Oho, jam tikrai yra buvę sunku. Jis vargšas"*. Aš paklausiau: „Ar tu tikrai manai, kad tai tiesa?" – ir bandžiau įrodyti jam, kad ne visos moterys tokios, kad *aš* nebuvau tokia. Štai kaip aš pasikėliau! Vėliau mūsų santykiuose aš negalėjau nieko sau reikalauti ar kaip nors pasirūpinti savimi, nes taip būčiau patvirtinusi, jog jis buvo teisus, jausdamas antipatiją moterims. Tą rytą klasėje man pavyko. Jis užkibo. Jis pasakė: „Aš sugrįšiu. Aš nesiruošiau pasilikti šioje klasėje, bet noriu su tavimi dar pasikalbėti!" Atsimenu, kad būtent tuomet atsirado nepaprastas jausmas, nes jaučiau, kad jau buvau jam neabejinga.

Nepraėjus nė dviem mėnesiams, mes gyvenome kartu. Po keturių mėnesių aš mokėjau buto nuomą ir beveik visas kitas sąskaitas, pirkau maisto produktus. Dvejus metus aš stengiausi įrodyti jam, kokia esu šauni, kad nesiruošiu jo skaudinti, kaip kad jis anksčiau buvo įskaudintas. Tačiau laikui bėgant *aš* pasijutau šiek tiek įskaudinta, iš pradžių tik emociškai, o vėliau ir fiziškai. Niekas negalėjo taip pykti ant moterų, bet ir nenorėjo likti be jų kaip jis. Žinoma, aš maniau, kad ir pati buvau kalta. Stebuklas, kad aš išsigelbėjau. Susitikau buvusią jo draugę, kuri manęs tiesiai paklausė: „Ar jis tave kada mušė?" Atsakiau: „Na, ne visai". Aš, žinoma, jį gyniau, o be to, nenorėjau atrodyti visiška kvailė. Bet aš supratau, kad ji žino, nes pati buvo tai patyrusi. Iš pradžių puoliau į paniką. Tai buvo toks pat jausmas, kaip vaikystėje – nenoras, kad kas matytų giliau nei fasadas. Norėjosi meluoti, vaizduoti, kad ši mergina, klausdama manęs tokio dalyko,

pasielgė netaktiškai. Bet ji žiūrėjo į mane tokiu supratingu žvilgsniu, kad nebuvo prasmės toliau apsimetinėti.

Mes ilgai kalbėjomės. Ji papasakojo apie terapijos grupę, kurią lankė. Joje visos moterys buvo panašios tuo, kad patyrė blogus santykius ir mokėsi, kaip jų išvengti. Ji davė man savo telefono numerį. Išgyvenusi dar du mėnesius pragaro, aš jai paskambinau. Ji nusivedė mane į grupę. Manau, kad greičiausiai tai išgelbėjo mano gyvybę. Tos moterys buvo tokios kaip aš. Jos nuo vaikystės buvo išmokusios pakelti neįsivaizduojamai daug skausmo.

Šiaip ar taip, man prireikė dar kelių mėnesių, kad jį palikčiau, ir net su grupės parama tai padaryti buvo labai sunku. Mane buvo apėmęs neįtikėtinas noras jam įrodyti, kad jį galima mylėti. Aš ilgai maniau, jog karštai mylimas jis pasikeis. Ačiū Dievui, ilgainiui aš tai nugalėjau, kitaip vėl būčiau pas jį sugrįžusi.

Klojos potraukis Rojui

Kai dailės studentė Kloja susitiko antipatiją moterims jaučiantį Rojų, ji tarsi surado savo motinos ir tėvo derinį. Rojus buvo piktas ir nekentė moterų. Laimėti jo meilę reiškė tą patį, kaip ir laimėti meilę tėvo, kuris taip pat buvo piktas ir griovė tarpusavio santykius. Pakeisti jį savo meile reiškė pakeisti motiną ir išgelbėti ją. Jai atrodė, kad Rojus yra jo paties nesveikų jausmų auka ir norėjo mylėti jį, kol jis pasveiks. Kaip ir kiekviena per stipriai mylinti moteris, ji norėjo *laimėti* kovą su juo ir su jai svarbiais žmonėmis, kuriuos jis simbolizavo, – motina ir tėvu, todėl buvo taip sunku nutraukti šiuos pragaištingus tuščius santykius.

MERĖ DŽEIN: 30 metų; ištekėjusi už darboholiko

Mes susipažinome Kalėdų vakarėlyje. Aš atėjau su jo jaunesniuoju broliu, kuris buvo mano amžiaus ir kuriam aš tikrai patikau. Ten buvo ir Piteris. Jis rūkė pypkę, buvo apsivilkęs tvido švarką su lopais ant alkūnių ir atrodė toks vyriškas. Aš buvau sužavėta. Jis atrodė šiek tiek melancholiškai, bet, tiesą pasakius, tai mane traukė ne mažiau nei

jo išvaizda. Maniau, jog kadaise jį kažkas labai įskaudino, ir norėjau sužinoti, kas atsitiko, ir suprasti jį. Man jis atrodė nepasiekiamas, bet, rodydama ypatingą dėmesį, tikėjausi jį palenkti. Juokinga, nes mes gana daug kalbėjomės tą pirmą vakarą, nors jis nė karto nebendravo tik su manimi viena. Jis visą laiką buvo per atstumą, su kažkuo užsiėmęs, o aš stengiausi patraukti visą jo dėmesį. Atsitiko taip, kad kiekvienas jo ištartas žodis man tapo gyvybiškai svarbus, beveik neįkainojamas, nes aš maniau, kad jis turėjo ir geresnių užsiėmimų.

Buvo panašiai kaip su mano tėvu. Kai aš augau, jo beveik niekuomet nebūdavo. Mes gyvenome gana vargingai. Tėvas ir motina dirbo mieste ir palikdavo mus, vaikus, vienus namuose beveik visą dieną. Net savaitgaliais jis dirbdavo papildomus darbus. Tėtį namuose matydavau tik tuomet, kai jis ką nors taisydavo – šaldytuvą, radiją ar ką kitą. Atsimenu, kad jis visuomet būdavo nuo manęs nusisukęs, bet man atrodė nuostabu vien tai, kad jis yra šalia. Aš sukiodavausi aplinkui ir užduodavau daugybę klausinių, kad tik jis atkreiptų į mane dėmesį.

Taigi tokia aš buvau ir panašiai elgiausi su Piteriu, nors, žinoma, tuomet nesuvokiau, jog elgiuosi taip pat. Dabar aš atsimenu, kaip stengiausi, kad jis žiūrėtų tiesiai į mane, o jis pūsdavo dūmus iš savo pypkės, žiūrėdamas į šalį arba į lubas, arba tiesiog žaisdavo, papsėdamas ją. Surauktais antakiais ir į tolį įsmeigtu žvilgsniu, man jis atrodė toks subrendęs. Mane jis traukė kaip magnetas.

Merės Džein potraukis Piteriui

Merės Džein jausmai tėvui nebuvo tokie dviprasmiški kaip daugumos per stipriai mylinčių moterų. Ji mylėjo savo tėvą, žavėjosi juo ir siekė jo draugijos bei dėmesio. Vyresnis ir lyg kažkur nutolęs Piteris iš karto priminė Merei Džein jos nepasiekiamą tėvą, todėl ji užsibrėžė laimėti jo dėmesį, nes jo, kaip ir jos tėvo, dėmesį patraukti buvo labai sunku. Vyrams, kurie noriai jos klausėsi, buvo jausmingesni ir linkę prisirišti, nesisekė sužadinti Merei Džein gilaus troškimo būti mylimai, kokį jai keldavo jos tėvas. Piterio atsainumas buvo pažįstamas išbandymas Merei Džein. Tai buvo dar viena galimybė laimėti jos vengiančio vyro meilę.

PEGĖ: užauginta priekabios senelės ir emociškai nepalaikančios motinos; dabar išsiskyrusi, vieniša dviejų dukterų motina

Aš niekada nepažinojau savo tėvo. Jis su mano motina išsiskyrė, kai dar nebuvau gimusi. Motina pradėjo dirbti, kad mus išlaikytų, o jos motina rūpinosi mumis namuose. Dabar tai neatrodo labai blogai, bet, deja, buvo blogai. Senelė buvo itin žiauri moteris. Mano seserį ir mane ji ne tiek mušė, kiek kiekvieną dieną žeidė žodžiais. Ji sakydavo mums, kad esame blogos, daug rūpesčių jai sukeliame, kad esame „niekam vertos" – tai buvo viena iš mėgstamiausių jos frazių. Ironiška, tačiau jos kritikuojamos stengėmės būti geros, vertingos. Mano motina niekada mūsų nuo jos negynė. Mama labai bijojo, kad senelė išeis, ir ji nebegalės dirbti, nes nebus kam mūsų prižiūrėti. Aš užaugau jausdama vienišumą, nesaugumą, baimę ir menkavertiškumą. Viskas aplink tarsi rodė, kad aš esu našta. Atsimenu, stengiausi taisyti namuose sulūžusius daiktus, norėdama sutaupyti pinigų ir kaip nors užsitarnauti išlaikymą.

Būdama aštuoniolikos, ištekėjau, nes buvau nėščia. Iš pat pradžių buvau nelaiminga. Vyras visą laiką kritikavo mane. Iš pradžių nepastebimai, vėliau vis negailestingiau. Iš tiesų žinojau, kad jo nemyliu, bet vis tiek ištekėjau. Maniau, kad tiesiog neturiu kito pasirinkimo. Santuoka truko penkiolika metų. Tiek daug laiko prireikė, kad patikėčiau, jog pakankama skyrybų priežastis gali būti ta, kad jautiesi nelaiminga.

Po skyrybų ne tik nesitikėjau, jog kas nors mane pamils, bet jaučiausi esanti nevykėlė. Buvau tikra, kad geram, maloniam žmogui nieko negaliu pasiūlyti.

Tą vakarą, kai sutikau Bairdą, pirmą kartą buvau šokiuose be palydovo. Su drauge vaikščiojome po parduotuves. Ji nusipirko visą aprangą – apatinius, viršutinius drabužius, naujus batus – ir norėjo viskuo pasipuošusi kur nors nueiti. Taigi mes nuėjome į šokius, apie kuriuos abi buvome girdėjusios. Keletas verslininkų, atvykusių į miestą iš kitur, pirko mums gėrimus ir šoko su mumis. Jie buvo draugiški, bet neįdomūs. Tada aš pamačiau tą vyruką prie sienos. Jis buvo labai aukštas, lieknas, neįtikėtinai gerai apsirengęs ir atrodė

labai įspūdingai. Bet nuo jo sklido kažkoks šaltis. Atsimenu, pasakiau sau: *„Tai elegantiškiausias ir arogantiškiausias vyras, kokį esu mačiusi"*. Ir dar: *„Lažinuosi, kad aš galiu jį sušildyti!"*

Beje, ta pačia proga galiu prisiminti, kaip susipažinau su savo pirmuoju vyru vidurinėje mokykloje Jis slampinėjo pasieniais, nors tuo metu turėjo būti klasėje. Aš tariau sau: *„Jis atrodo patrakęs. Lažinuosi, aš jį apraminsiu"*. Mat aš visada stengiausi taisyti daiktus.

Taigi priėjau prie Bairdo ir pakviečiau jį šokti. Jis labai nustebo ir, manau, jautėsi truputį pamalonintas. Mes šiek tiek pašokome, ir jis pasakė, kad su draugais ruošiasi eiti į kitą vietą. Ar aš norėčiau eiti? Nors mane tai viliojo, atsakiau – ne. Čia atėjau pasišokti, ir iš tiesų tik to tenoriu. Dar pašokau su kitais, o po kiek laiko jis vėl mane pakvietė. Taigi mes šokome. Salėje buvo neįtikėtina spūstis, žmonės tiesiog stumdėsi. Netrukus aš ir mano draugė nusprendėme išeiti. Jis sėdėjo prie stalo kampe. Jis pašaukė mane, ir aš priėjau. Jis tarė: „Tu jau turi mano telefono numerį". Nesupratau, apie ką jis kalba. Jis ištiesė ranką ir ištraukė savo kortelę iš mano kišenės. Palaidinukė buvo su kišenėle priekyje, ir jis įkišo savo kortelę į ją, kai mes ėjome iš šokių aikštelės antrąjį kartą. Aš nustebau. Net neįtariau, kad jis tai padarė. Buvau sujaudinta, kad toks gražus vyras šitaip dėl manęs varginasi. Aš jam taip pat padaviau savo kortelę.

Po kelių dienų jis man paskambino, ir mes nuėjome papietauti. Kai atvažiavau į pasimatymą, jis nužvelgė mane be galo nepalankiu žvilgsniu. Mano automobilis buvo senas, ir aš iš karto pasijutau nekaip, bet apsiraminau, nes jis vis tiek turėjo su manimi papietauti. Jis buvo labai manieringas ir šaltas. Stengiausi sumažinti įtampą, nes maniau, pati esanti dėl to kalta. Jo tėvai ketino atvykti į miestą jo aplankyti, o jis su tėvais nesutarė. Jis išdėstė ilgą priekaištų tėvams sąrašą. Ne visi priekaištai man atrodė rimti, bet stengiausi supratingai klausytis. Po pietų išėjau galvodama, kad su šiuo žmogumi aš neturiu nieko bendra. Aš blogai praleidau laiką. Jaučiausi nesmagiai ir praradusi pusiausvyrą. Kai po dviejų dienų jis vėl paskambino, man palengvėjo. Jeigu aš jam patikau ir *jis* panūdo vėl mane pakviesti, vadinasi, viskas gerai, pamaniau.

Iš tiesų mes niekada kartu gerai nepraleidome laiko. Visada kas

nors būdavo ne taip, ir aš stengdavausi taisyti. Jausdavausi labai įsitempusi. Gerai būdavo tik tuomet, kai įtampą kas nors sumažindavo. Tas mažas įtampos atoslūgis tapo laimės pojūčiu. Ir vis dėlto mane prie jo stipriai traukė.

Žinau, tai skamba beprotiškai, bet aš ištekėjau už to žmogaus, netgi nejausdama jam simpatijos. Jis kelis kartus buvo nutraukęs santykius su manimi dar prieš vedybas sakydamas, kad būdamas su manim, nesijaučia savimi. Negaliu apsakyti, kaip tai būdavo siaubinga. Aš maldaudavau pasakyti, ką turėčiau daryti, kad jis jaustųsi geriau. Jis atsakydavo: „Tu žinai, ką turi daryti". Bet aš nežinojau. Aš tiesiog iš proto krausčiausi, stengdamasi tai suvokti. Šiaip ar taip, vedę buvome tik du mėnesius. Kaltindamas mane, kokį nelaimingą aš jį padariau, jis viską paliko, ir aš daugiau jo nebemačiau. Nebent atsitiktinai sutikdavau gatvėje, bet jis visuomet apsimesdavo, kad manęs nepažįsta.

Nežinau, kokiais žodžiais apsakyti, kaip jis mane buvo užvaldęs. Kiekvieną kartą, kai mane palikdavo, jis traukė mane dar labiau, o sugrįžęs sakydavo, kad trokšta to, ką aš jam siūlau. Man žemėje nebuvo didesnės dovanos už šią. Aš apsikabindavau jį, o jis verkdavo ir sakydavo esąs kvailys. Tai trukdavo tik vieną naktį, paskui reikalai vėl imdavo šlyti, nors aš labai stengdavausi daryti jį laimingą, kad tik neišeitų.

Tada, kai jis nutraukė santuoką, aš buvau vos gyva. Negalėjau dirbti arba iš vis ką nors veikti, nebent sėdėti, linguodama pirmyn atgal, ir verkti. Man atrodė, kad jau mirštu. Reikėjo pagalbos iš šalies, kad nebemėginčiau susisiekti su juo, nes man vis dar norėjosi viską ištaisyti, tačiau žinojau, kad dar vieno karuselės apsisukimo nebepakelsiu.

Pegės potraukis Bairdui

Pegė nežinojo, ką reiškė būti mylimai. Užaugusi be tėvo, iš esmės nieko nežinojo apie vyrus, juo labiau apie malonius, mylinčius vyrus. Bet gerai žinojo iš vaikystės, praleistos su senele, ką reiškia, kai kas nors tave nepelnytai menkina ir kritikuoja. Ji taip pat žinojo, ką reiškia

atkakliai siekti motinos meilės, nors ši dėl savų sumetimų negalėjo mylėti pati ir net negalėjo apginti. Pirmą kartą Pegė ištekėjo dėl to, kad leido sau suartėti su ją kritikavusiu ir smerkusiu jaunuoliu, kuriam beveik nieko nejautė. Seksas su juo buvo labiau pastangos jam įtikti nei jos meilės išraiška. Penkiolika metų santuokos su tuo vyru sustiprino jos tikėjimą savo įgimtu menkavertiškumu.

Ji jautė stiprų poreikį atkurti priešišką vaikystės aplinką ir tęsti kovą už meilę tų, kurie patys jos duoti negali. Todėl, sutikusi vyrą, kuris jai atrodė šaltas, tolimas ir abejingas, ji tučtuojau pajuto potraukį jam. Tai buvo tiesiog dar vienas bandymas priversti pamilti ją žmogų, kuris jos nemylėjo. Jiems suartėjus, jo retos užuominos, kad ji daranti šiokią tokią pažangą, mokydama jį mylėti ją, trukdė jai viską baigti. O jos pačios gyvenimas nyko. Jos poreikis keisti jį (ir savo motiną, ir senelę, kurias jis jai reiškė) buvo labai stiprus.

ELEONORA: 65 metų; užauginta per daug valdingos išsiskyrusios motinos

Mano motina negalėjo gyventi su jokiu vyru. Ji suspėjo išsiskirti du kartus, kai tuo tarpu kiti iš jos aplinkos – nė karto. Aš turėjau vieną seserį, dešimt metų už mane vyresnę. Motina ne kartą man sakė: „Tavo sesuo buvo tavo tėvo dukrytė, taigi aš nutariau turėti dar vieną – dėl savęs". Būtent tokia jai ir buvau – nuosavybė ir jos pačios tąsa. Ji neįsivaizdavo, kad mes atskiri žmonės.

Po skyrybų labai pasiilgdavau tėvo. Mama neleido jo prie manęs, o jis neturėjo noro su ja kovoti. Niekas nenorėjo kovoti. Aš visada jaučiausi kaip belaisvė, be to, dar ir atsakinga už mamos laimę. Man buvo labai sunku palikti ją, nors jaučiau, kaip dūstu. Išvažiavau į verslo koledžą tolimame mieste, kur gyvenau pas gimines. Mano motina taip ant jų supyko, kad daugiau su jais nesikalbėjo.

Baigusi mokyklą, dirbau sekretore didelio miesto policijos skyriuje. Vieną dieną atėjo gerai atrodantis uniformuotas tarnautojas ir paklausė, kur yra geriamo vandens fontanėlis. Aš jam parodžiau. Paskui jis paklausė, ar nėra čia kur puodelių. Paskolinau jam savo kavos puodelį. Jam reikėjo išgerti kelias aspirino tabletes. Rodos, dabar

matau, kaip jis atlošia galvą, rydamas tas tabletes. Tada jis pasakė: „Štai tau! Aš tikrai padauginau vakar." Tuo metu aš pagalvojau: „Oi, kaip liūdna. Greičiausiai jis per daug geria todėl, kad yra vienišas." Jis buvo toks, kokio aš norėjau – žmogus, kuriuo galiu rūpintis, žmogus, kuriam aš reikalinga. Pagalvojau: „Aš tikrai norėčiau pamėginti padaryti jį laimingą". Po dviejų mėnesių mes apsivedėme. Ketverius metus nėriausi iš kailio. Gaminau puikiausius patiekalus, tikėdamasi parvilioti jį namo, tačiau jis eidavo gerti ir negrįždavo iki vėlumos. Paskui pešdavomės. Aš verkdavau. Kitą kartą, jam ilgai negrįžtant, kaltindavau save už tai, kad pati viską sugadinau. Sakydavau sau: *„Nenuostabu, kad jis negrįžta namo"*. Viskas ėjo blogyn ir blogyn, kol aš galiausiai palikau jį. Visa tai buvo prieš 37 metus. Tik pernai supratau, kad jis buvo alkoholikas. Visą laiką maniau, kad buvau kalta, jog negalėjau padaryti jo laimingo.

Eleonoros potraukis savo vyrui

Jeigu vyrų nekentusi motina išmokė, kad vyrai yra blogi, bet jūs mylėjote savo prarastą tėvą ir susiradote patrauklų vyrą, greičiausiai išsiugdysite baimę, kad jūsų mylimas vyras paliks jus. Tačiau galite pamėginti susirasti vyrą, kuriam reikalinga jūsų pagalba, supratimas, ir vadovauti tiems santykiams. Būtent taip padarė Eleonora, kai suprato, kad ją traukia gražusis policininkas. Ta aplinkybė, kad jūsų vyras priklauso nuo jūsų, turėtų apsaugoti nuo baimės būti įskaudintai ir pamestai, bet bėda yra ta, kad jūs turite gyventi su žmogumi, turinčiu problemų. Kitaip sakant, su žmogumi, kuris visai atitinka nuomonę „vyrai yra blogi"! Eleonora norėjo turėti garantijų, kad vyras jos nepaliks (kaip kad padarė tėvas ir, pasak motinos, būtų padaręs kiekvienas vyras). Tai, kad jam kažko reikėjo, atrodo, suteikė tų garantijų. Tačiau jo problemos esmė greičiau jau *skatino* jį skirtis.

Taigi situacija, kuri Eleonorai tarytum žadėjo, kad ji nebus palikta, iš esmės garantavo priešingą dalyką. Kiekviena naktis, kai jis nesugrįždavo namo, „įrodydavo", kad jos motina teisingai galvojo apie vyrus. Galiausiai ji, kaip ir motina, išsiskyrė su „blogu" vyru.

ARLYNĖ: 27 metų; iš žiaurios šeimos, kurioje ji stengėsi apsaugoti savo motiną ir kitus vaikus

Mes abu dirbome aktorių trupėje, vaidinančioje nedideliame teatre. Elis buvo septyneriais metais jaunesnis už mane ir fiziškai man nelabai patrauklus. Aš juo nesidomėjau, bet vieną dieną mes kartu vaikščiojome po parduotuves, o po to nuėjome pavakarieniauti. Kai kalbėjomės, girdėjau vien tai, kad jo gyvenimas labai netvarkingas. Jis kalbėjo apie daugybę dalykų, kuriais visai nesirūpino. Bekalbant pajutau stiprų poreikį eiti tenai ir viską sutvarkyti. Tą pirmą vakarą jis man užsiminė, kad yra biseksualus. Kadangi mano vertybių sistemoje tai nebuvo svarbu, paverčiau tai juoku ir pasakiau, kad aš taip pat lengvai pasakau sudiev kiekvienam sekso partneriui. Iš tiesų aš bijau labai seksualių vyrų. Mano buvęs vyras plūsdavo mane ir taip pat turėjo kitą draugą. Elis man atrodė patikimas. Tikėjau, kad jis negalėtų manęs žeisti, o aš galėčiau jam padėti. Taigi netrukus mes užmezgėme rimtus santykius. Iš tiesų kartu gyvenome tik kelis mėnesius, kol aš viską mečiau. Visą tą laiką jaučiau įtampą ir baimę. Manau, dariau jam lyg ir malonę, tačiau man nepavyko. Mano *ego* buvo sugniuždytas. Jo potraukis vyrams visada buvo stipresnis nei man. Tą naktį, kai mane, sunkiai sergančią plaučių uždegimu, paguldė į ligoninę, jis neaplankė manęs, nes turėjo susitikti su vienu vyru. Po trijų savaičių, kai išėjau iš ligoninės, nutraukiau santykius su juo, bet man reikėjo ypač didelės paramos. Man padėjo visi: sesuo, motina, gydytojas. Buvau siaubingai, siaubingai prislėgta. Tačiau jo aš nenorėjau paleisti. Vis dar jaučiau, kad jam manęs reikia, ir buvau tikra, jog reikia tik šiek tiek mano pastangų, kad vėl būtume kartu.

Vaikystėje aš visada jausdavau tą patį – kiekvieną minutę stengdavausi viską tvarkyti.

Mes buvome penki vaikai. Aš buvau vyriausia, ir motina labai daug man patikėdavo. Ji privalėjo rūpintis, kad tėvas, kuris buvo nepakenčiamas, būtų laimingas. Iki šiol jis yra pats šlykščiausias žmogus, kokį tik teko man pažinti. Galiausiai prieš dešimt metų jie išsiskyrė. Manau, kad jie galvojo darą mums malonę nesiskirdami, kol mes išeisime iš namų, bet tokioje šeimoje augti buvo nepakenčiama.

Tėvas visus mušdavo, net mano motiną, bet žiauriausias jis buvo su mano seserimi, o mano brolį tik keikė ir įžeidinėjo. Vienaip ar kitaip jis suluošino mus visus. Aš visą laiką maniau galinti ką nors padaryti, kad viskas pasitaisytų, bet niekada iki galo nesuvokiau, ką reikėtų daryti. Bandžiau kalbėti su motina, bet ji buvo labai pasyvi. Tada stojau prieš tėvą, bet nelabai smarkiai, nes tai buvo per daug pavojinga. Mokiau savo seserį ir brolį, kaip nesipainioti tėčiui po kojomis, neatsikalbinėti. Grįžę iš mokyklos mes net apžiūrėdavome namus galvodami, kas galėtų jį suerzinti, ir stengdavomės viską sutvarkyti tol, kol jis vakare sugrįš namo. Mes visi ilgai gyvenome jausdami baimę ir nelaimingi.

Arlynės potraukis Eliui

Kadangi Arlynė jautėsi stipresnė, labiau subrendusi ir praktiškesnė už Elį, ji tikėjosi vadovauti jų santykiuose ir taip išvengti žeidimo. Kadangi ji jau turėjo blogo fizinio ir emocinio elgesio patirtį nuo vaikystės, tai jis ir linko prie jos. Tėvo Arlynė bijojo ir niršo ant jo, o Elio, kaip priešingybės, asmenyje turėjo rasti savo problemų su vyrais sprendimą. Atrodė neįmanoma, kad Elis galėtų kada nors būti jai žiaurus. Deja, per kelis bendro gyvenimo mėnesius, ji patyrė tiek daug skausmo ir širdgėlos, kiek ir su heteroseksualiais vyrais.

Pamėginti tiesiogine ir perkeltine prasme sutvarkyti gyvenimą vyro, kuris iš esmės buvo gėjus – tai tokia pat kova, kaip ir ta, kurią Arlynė taip gerai pažinojo nuo vaikystės. Emocinis skausmas, būdingas šiems santykiams, buvo taip pat pažįstamas – nuolat laukti, jog kažkas atsitiks, sužeis, sukrės ar nuskriaus tas, kuris lyg ir rūpinosi ar turėjo ja rūpintis. Arlynei palikti Elį labai trukdė įsitikinimas, kad ji galinti priversti jį tapti tokį, kokį jį norėjo matyti.

ZUZANA: 26 metų; išsiskyrusi su dviem alkoholikais vyrais; emociškai priklausomos motinos dukra

San Franciske dalyvavau trijų dienų praktiniame seminare, kad pasirengčiau valstybiniam egzaminui socialinio darbuotojo licencijai

gauti. Antrąją dieną per pietų pertrauką pastebėjau tą labai gražų vyrą. Kai jis ėjo pro šalį, pasiunčiau jam savo meiliausią šypseną. Paskui išėjau į lauką pasėdėti ir atsipalaiduoti. Jis priėjo prie manęs ir paklausė, ar nenueičiau su juo į kavinę. Atsakiau – žinoma, aš galiu eiti. Kavinėje jis truputį neryžtingai paklausė: „Ar aš galiu tave pavaišinti?" Jaučiau, kad iš tiesų jis to negali sau leisti, todėl pasakiau: „O, ne. Viskas gerai". Taigi aš nusipirkau sulčių, ir mes grįžome atgal, šnekučiuodamiesi likusią pertraukos dalį. Pasipasakojome vienas kitam, iš kur esame ir kur dirbame. Jis tarė: „Šį vakarą aš norėčiau su tavimi pavakarieniauti". Mes paskyrėme pasimatymą „Žvejo prieplaukoje", o kai tą vakarą ten susitikome, jis atrodė susirūpinęs. Jis pasakė, kad mėgina nutarti, ar jam būti romantiškam ar praktiškam, nes su savimi turįs tiek pinigų, kad užtektų tik kelionei laivu po įlanką arba tik vakarienei. Žinoma, aš užbėgau už akių sakydama: „Tu pakviesk mane paplaukioti po įlanką, o aš pakviesiu tave vakarieniauti". Taip ir padarėme. Aš jaučiausi stipri ir protinga, nes mano dėka jis galėjo padaryti abu dalykus, kurių norėjo.

Įlankoje buvo nuostabu. Leidosi saulė. Mes visą laiką vaikštinėjome. Jis kalbėjo man, kad bijo būti artimas su kuo nors, kad dabar jau kelerius metus bendrauja su moterimi, tačiau žino, kad jam negera su ja. Jis gyvenąs su ja tik dėl to, kad labai mylįs tos moters šešerių metų sūnų ir negalįs net pagalvoti, jog berniukas augs be vyro savo aplinkoje. Jis taip pat gana aiškiai leido suprasti, kad turi seksualinių problemų su ta moterimi, nes ji nėra jam labai patraukli.

Taigi aš „užsikūriau". Galvojau *sau: „Tai puikus žmogus, kuriam tiesiog neteko sutikti tinkamos moters. Matyt, kad jis labai jautrus ir sąžiningas"*. Buvo nesvarbu, kad jam trisdešimt septyneri metai ir kad jis greičiausiai turėjo daugybę galimybių sukurti gerus santykius. Todėl galbūt, tik galbūt, kas nors yra ne taip *su juo.*

Jis pateikė man visą sąrašą savo ydų: impotencija, intymumo baimė ir finansinės problemos. Buvo akivaizdu, kad jo elgesys per daug pasyvus. Bet aš buvau taip sužavėta galimybe pakeisti jo gyvenimą, kad visai nekreipiau dėmesio į tai, ką jis sakė.

Mes nuėjome vakarieniauti, žinoma, mano sąskaita. Jis priešinosi sakydamas, jog jam nepatogu, tačiau aš tik atšoviau, kad jis galįs

atvažiuoti aplankyti manęs ir pakviesti pietų savo sąskaita. Jis nutarė, kad tai puiki mintis, norėjo sužinoti viską – kur aš gyvenu, kur galėtų atvykęs apsistoti, kokios yra įsidarbinimo galimybės tame mieste. Prieš penkiolika metų jis buvo mokytojas ir, pakeitęs daugybę darbų, kurių kiekvienas buvo vis mažiau atlyginamas ir žemesnio rango, dabar dirbo konsultantu klinikoje alkoholikams. Tai atrodė puiku. Anksčiau aš buvau įklimpusi į santykius su alkoholikais, bet ištrūkau, o čia buvo patikimas žmogus, žmogus, kuris greičiausiai negali būti alkoholikas vien todėl, kad pats juos konsultuoja, tiesa? Jis prasitarė, kad mūsų padavėja, pagyvenusi moteris gergždžiančiu balsu, priminė jam motiną, kuri buvusi alkoholikė, o aš žinojau, jog alkoholikų vaikai gana dažnai patys suserga alkoholizmu. Tačiau jis ištisus vakarus nieko negerdavo, užsisakydavo tik mineralinį vandenį „Perrier". Tiesiog murkiau galvodama: *„Tai man skirtas vyras"*. Nekreipiau dėmesio į visus tuos darbo keitimus ir tai, kad jo karjera, tiesą sakant, slysta nuokalnėn. Juk jam galėjo paprasčiausiai nesisekti. Atrodė, kad jį lydėjo daug nesėkmių, ir tai darė jį dar patrauklesnį. Man buvo jo gaila.

Jis gana daug kalbėjo, kaip aš traukianti jį, kaip jam malonu būti su manimi, kaip mes tinkame vienas kitam. Jaučiau lygiai tą patį. Tą vakarą mes išsiskyrėme. Jis vaidino tikrą džentelmeną, o *aš* labai švelniai atsisveikindama *jį* pabučiavau. Jaučiausi saugi: tai buvo vyras, kuris nevertė manęs būti seksualia, kuris tiesiog norėjo būti su manimi, nes jam patiko mano draugija. Aš nepriėmiau to kaip ženklo, kad jis galbūt turi seksualinių problemų ir būtent todėl stengėsi išvengti per didelio artumo. Maniau, kad, turėdama galimybę, aš išspręsiu tas menkas jo problemas.

Kitą dieną baigėsi seminaras. Mes tarėmės, kada jis galėtų pas mane atvažiuoti. Jis pasisiūlė atvykti savaitę prieš egzaminus ir pagyventi tą laiką pas mane. Tačiau tą savaitę jis tik mokysiąsis. Netrukus aš turėjau gauti kelias dienas atostogų ir pamaniau, kad būtų puiku pasiimti jas kaip tik tada, kad galėtume kartu apžiūrėti įdomesnes miesto vietas. Bet ne – jo egzaminas bus svarbiau. Netrukus visai nekreipiau dėmesio į tai, ką aš norėčiau daryti, nes stengiausi įtikti jam. Vis labiau bijojau, kad jis neatvažiuos. Tai, kad

kažkas mokysis mano namuose, kol aš kasdien eisiu į darbą, neatrodė labai juokinga. Man reikėjo viską sutvarkyti ir būčiau jautusis kalta, jei jis būtų nepatenkintas. Nėriausi iš kailio, siekdama sudominti jį. Juk iš pradžių aš jam patikau ir jei jis atšaltų, jausčiausi pati tai užgesinusi. Verčiausi per galvą, kad jis pasiliktų.

Mes išsiskyrėme taip ir neišsiaiškinę kai kurių dalykų net po to, kai aš siūliau planus vieną po kito, mėgindama išspręsti visas problemas, susijusias su jo atvažiavimu. Kai atsisveikinome, likau nusiminusi, nors nežinojau kodėl. Tiesiog liko kažkas negero, nes negalėjau iki galo viską sutvarkyti ir padaryti jį laimingą.

Jis paskambino man kitą vakarą, ir aš pasijutau nuostabiai. Man palengvėjo. Buvau išgelbėta.

Dar kitą vakarą jis paskambino pusę vienuoliktos ir ėmė klausti manęs, kaip jis turėtų elgtis su dabartine savo drauge. Aš nežinojau, ką jam atsakyti, todėl taip ir pasakiau. Ėmiau vis labiau nerimauti. Aš lyg atsikvošėjau ir šį kartą nepuoliau pagal savo įprotį šokti ir mėginti viską tvarkyti. Jis ėmė šaukti ant manęs ir padėjo ragelį. Buvau pritrenkta. Pradėjau galvoti: *„Galbūt tai mano kaltė; aš jam nė kiek nepadėjau"*. Labai norėjau paskambinti ir atsiprašyti, kad supykdžiau. Bet neužmirškite, kad aš turėjau bendravimo su keliais alkoholikais patirtį, todėl nuolat lankiau anoniminių alkoholikų partnerių susitikimus; taigi įgytos žinios sulaikė mane nuo skambučio ir kaltės prisiėmimo. Po kelių minučių jis pats paskambino ir atsiprašė už tai, kad padėjo ragelį. Tuomet vėl pažėrė man tuos pačius klausimus, į kuriuos aš negalėjau atsakyti. Jis vėl mane apšaukė ir padėjo ragelį. Šį kartą supratau, kad jis buvo išgėręs, bet vis tiek jaučiau tą patį norą paskambinti jam ir pamėginti viską pataisyti. Jei tą vakarą aš telefonu būčiau prisiėmusi atsakomybę už jį, dabar mes būtume galėję būti kartu. Mane apima drebulys pagalvojus, kaip tai būtų atrodę. Po kelių dienų aš gavau mandagų laišką su paaiškinimu, kad jis nepasiruošęs naujiems santykiams. Apie barnį ir telefono ragelio mėtymą neužsiminė. Tai buvo pabaiga.

Prieš metus tai būtų buvusi tik pradžia. Jis buvo iš tų žmonių, kuriems aš niekada negalėjau atsispirti: gražus, žavingas, truputį reikalingas pagalbos, gyvenantis ne visai pagal savo galimybes. Kai

kuri nors anoniminių alkoholikų partnerių užsiėmimuose pasakodavo, kaip ją traukė ne toks vyras, koks jis buvo, o toks, koks galėtų būti, mes visos kartu kvatodavome, nes visos buvome dariusios tą patį: vyrai traukdavo mus todėl, kad galvojome, jog jiems tereikia mūsų pagalbos, padrąsinimo, ir tada atsiskleis visi jų talentai. Labai gerai mokėjau padėti, suteikti malonumą, padaryti visą darbą ir prisiimti visą atsakomybę už santykius. Man tai teko patirti vaikystėje su savo motina, o vėliau su kiekvienu savo vyru. Mes su mama niekada gerai nesugyvenome. Daugybė vyrų į mamos gyvenimą ateidavo ir išeidavo. Sutikusi kokį naują vyrą, ji nenorėdavo varginus rūpindamasi manimi. Taigi aš būdavau išsiunčiama į internatą. Bet kai tik kuris iš jų palikdavo mamą, ji norėdavo, kad aš būčiau šalia ir klausyčiau, kaip ji verkia ir skundžiasi. Kai mes būdavome kartu, mano pareiga buvo raminti ir guosti ją, bet man niekuomet nesisekdavo padaryti taip, kad atlėgtų jos skausmas. Tada ji pykdavo ant manęs, kad nepakankamai ja rūpinuosi. Kada atsirasdavo kitas vyras, ji vėl visai pamiršdavo mane. Žinoma, užaugusi aš pasirinkau profesiją, susijusią su pagalba žmonėms. Kai buvau dar vaikas, tai buvo vienintelis darbas, kurį dirbdama jaučiau savo svarbą ir vertę. Todėl ir išsiugdžiau nepaliaujamą norą rūpintis ir guosti vis geriau ir geriau. Taigi didžiausia mano pergalė buvo ta, kad sugebėjau įveikti norą siekti vyro, kuris galėjo man pasiūlyti tik galimybę juo rūpintis.

Zuzanos potraukis vyrui iš San Francisko

Socialinės darbuotojos karjera Zuzanai buvo tiek pat būtina, kaip ir jos potraukis vyrams, kuriems reikėjo jos rūpesčio ir paramos. Pirmiausia apie šį naują vyrą ji sužinojo tai, kad jis turėjo finansinių problemų. Ji pasinaudojo jo užuomina ir pati sumokėjo už sultis. Taip jie pasikeitė labai svarbia informacija: jis leido suprasti, kad šiek tiek skursta, o ji atsakė susimokėdama pati ir neįžeisdama jo jausmų. Tas pat pasikartojo per jų pasimatymą – jam vėl trūko pinigų, o ji turėjo tiek, kad galėjo sumokėti už abiejų vakarienę. Finansinės, seksualinės, artimų santykių problemos – svarbios užuominos, kurios turėjo perspėti Zuzaną, kad vėl pradeda santykius su reikalingu pagalbos, priklausomu žmogumi, tik

paakino jos susižavėjimą, nes pažadino polinkį auklėti ir globoti. Jai sunku nepaisyti to, kas buvo svarbiausias „kabliukas" – žmogus, kuriam nelabai sekėsi, bet kuris, atrodė, su jos pagalba ir dėmesiu galėjo tapti ypatingas. Iš pradžių *Zuzana* negalėjo atsakyti į klausimą: „Ką tai reiškia man?", tačiau joje jau vyko sveikimo procesas. Ji pagaliau sugebėjo realiai įvertinti tai, kas iš tiesų buvo. Pirmą kartą ji atkreipė dėmesį į tai, ką *ji* gauna iš santykių, ir nesutelkė viso dėmesio į tai, kaip ji gali padėti šiam žmogui, kuriam reikia pagalbos.

Kaip matote, visos mūsų minėtos moterys rasdavo vyrą, kuris atkurdavo jau kadaise patirtą išbandymą, taigi su kuriuo jos galėjo jaustis savimi. Tačiau reikia pastebėti, kad nė viena moteris *nesuvokė*, kas ją traukė. Jei jos būtų turėjusios tokį supratimą, būtų daug protingesnės spręsdamos, ar leistis į tokią keblią situaciją. Dažnai galvojame, kad mus traukia *priešingos* savybės toms, kurios buvo būdingos mūsų tėvams. Pavyzdžiui, Arlynei atrodė, kad ją traukia daug jaunesnis biseksualus vyras, smulkaus kūno sudėjimo ir fiziškai neagresyvus jos atžvilgiu. Ji sąmoningai jautė, kad būtų saugi su vyru, visiškai priešingu jos žiauriam tėvui. Bet noras pakeisti jį, įveikti situaciją, kuri nuo pradžių akivaizdžiai neatitiko jos meilės ir saugumo poreikių, buvo mažiau sąmoningas – veikiau tik viliojantis momentas kuriant santykius su Eliu. Būtent dėl to jai buvo taip sunku atsisakyti jo ir su juo susijusio išbandymo.

Dar labiau supainiota, bet gana įprasta buvo tai, kas atsitiko tarp Klojos, dailės studentės, ir jos žiauraus, antipatiją moterims jaučiančio vaikino. Kas jis buvo ir ką jautė, išryškėjo jau per pirmąjį jų pokalbį, bet jos noras imtis jo teikiamo išbandymo buvo toks stiprus, kad ji nepastebėjo, koks jis pavojingai piktas ir agresyvus, o suvokė jį kaip bejėgę auką, kurią reikia suprasti. Aš drįsčiau manyti, kad ne kiekviena moteris, sutikusi tokį vyrą, suvoktų jį būtent taip. Dauguma iš tolo apeitų jį ir jo nuostatas, tačiau Kloja matė tai iškreiptai, nes noras susisieti su šiuo žmogumi ir viskuo, ką jis įkūnijo, buvo labai stiprus.

Kodėl, kartą pradėjus, taip sunku nutraukti tuos tarpusavio santykius, paleisti partnerį, kuris velka jus visais skaudžiausiais šio pražūtingojo šokio žingsneliais? Auksinė taisyklė yra tokia – blogus santykius nutraukti tuo sunkiau, kuo daugiau juose yra vaikystėje

patirtos kovos elementų. Kai mylite per stipriai, jūs mėginate įveikti senas baimes, pyktį, nusivylimą ir skausmą, patirtą vaikystėje. To nedaryti – reiškia atsisakyti puikios galimybės rasti palengvėjimą ir atitaisyti buvusias klaidas.

Tai yra pasąmoniniai psichologiniai jūsų siekimo būti su juo, nepaisant skausmo, pamatai. Tačiau jie taip gerai nepaaiškina, kodėl jūsų sąmoningas patyrimas toks intensyvus.

Reikia pasakyti, šie santykiai, kartą užsimezgę, per stipriai mylinčiai moteriai tampa labai svarbūs emocine prasme. Palikti per daug mylimą vyrą labai sunku, moteriai atrodo, kad jos nervais teka tūkstančiai voltų skausmą keliančios energijos. Seniai patirta tuštuma supa moterį, traukia ją atgal, kur dar likusi vaikystės baimė būti vienai. Ji įsitikinusi, kad paskęs skausme.

Tokie dalykai – kibirkštys, potraukis, troškimas būti su tuo kitu žmogumi ir gerai sutarti – sveikesniuose, sėkmingesniuose santykiuose reiškiasi ne taip stipriai, nes jie neteikia galimybių susitvarkyti senas sąskaitas ir nugalėti tai, kas kadaise gniuždė. Būtent jaudinanti galimybė ištaisyti senas klaidas, laimėti prarastą meilę ir niekada neturėtą palaikymą verčia įsimylėti per stipriai mylinčias moteris.

Todėl, kai mūsų gyvenime pasirodo vyras, kuris rūpinasi mūsų gerove, mūsų laime ir pilnatve, kuris siūlo tikrą sveikų santykių galimybę, jis dažnai mūsų nedomina. Nedarykite klaidos – tokio tipo vyrų tikrai pasirodo mūsų gyvenime. Kiekviena iš per stipriai mylėjusių mano klienčių galėjo paminėti mažiausiai vieną, dažnai ir kelis vyrus, kuriuos ilgesingai apibūdindavo: „tikrai puikus...toks mielas...iš tiesų rūpinosi manimi..." Tuomet paprastai atsiranda ironiška šypsenėlė ir klausimas: „Iš tiesų kodėl aš nepasilikau su juo?" Dažnai ji pati gali atsakyti į savo klausimą: „Aš kažkaip niekada negalėjau pajausti, kad jis mane jaudintų. Manau, jis buvo per geras, ar ne?"

Geresnis atsakymas būtų – jo poelgiai ir mūsų atsakas į juos nesiderino. Nors buvimas su juo gali būti malonus, raminantis, įdomus ir pastovus, mums sunku tokio tipo santykius laikyti svarbiais ir vertais plėtoti dar rimčiau. Užuot taip darius, toks vyras arba netrukus pametamas, arba ignoruojamas, o geriausiu atveju tampa „tiesiog draugu", nes jis negali sukelti širdies plakimo ir skausmo

pilve, kurį mes linkusios vadinti meile.

Kartais tokie vyrai pasilieka „draugo" vaidmenyje daugelį metų, kartkartėmis ateidami drauge išgerti ar nušluostyti mūsų ašarų po paskutinės išdavystės, išsiskyrimo ar pažeminimo. Toks simpatiškas, supratingas žmogus tiesiog negali pasiūlyti mums dramos, skausmo ar taip pagyvinančios ir savos įtampos. Taip yra todėl, kad mes tai, ką turėtume jausti kaip blogą, jaučiame kaip gerą, o tai, ką turėtume jausti kaip gerą, jaučiame kaip svetimą, įtartiną ir nemalonų. Ilgai ir artimai susijusios su skausmu, išmokome būtent jį ir pasirinkti. Sveikesnis, mylintis žmogus negali tapti svarbus mūsų gyvenime, kol mes neatsikratėme poreikio nuolat atnaujinti senas kovas.

Sveikesnį pamatą turinti moteris reaguoja tiksliau, jos santykiai yra visai kitokie, nes kova ir kentėjimas nėra jai įprasti, nėra neatskiriami jos išgyvenimai ir todėl nėra taip priimtini. Jei buvimas su vyru jai nemalonus, žeidžia, jaudina, liūdina, kelia pyktį, pavydą ar kitaip emociškai žeidžia, ji vertins tai kaip nesugyvenamumą ir priešiškumą – tai, ko reikia vengti, o ne tęsti. Kita vertus, ji tęs tuos santykius, kurie garantuos jai rūpestį, komfortą ir bendravimą, nes jai tai patinka. Galima sakyti, kad potraukis tarp dviejų žmonių, sugebančių kurti pasitenkinimą teikiančius santykius, paremtus sveikų, galbūt net stiprių ir jaudinančių atsakų pasikeitimu, niekada nėra toks *neįveikiamas*, kaip potraukis tarp per stipriai mylinčios moters ir vyro, su kuriuo ji gali „šokti".

6 skyrius

Vyrai, kurie pasirenka per stipriai mylinčias moteris

„Ji yra uola, į kurią atsiremiu,
Ji — mano dienos šviesa,
Man nesvarbu, ką tu manai apie ją,
Viešpatie, ji priėmė mane ir padarė
mane tuo, kuo šiandien esu".

Ji yra mano uola

Kaip į visa tai reaguoja vyras? Kaip jis patiria tą galingą potraukį, kuris prasideda iš karto, susitikus per stipriai mylinčią moterį? Ir kaip keičiasi jo jausmai, jeigu santykiai tęsiasi, ypač jei ima keistis ir tapti sveikesni arba liguisti? Dalis apklaustų vyrų buvo giliau save pažinę, taip pat geriau suprato jų santykių su buvusiomis partnerėmis modelius. Kai kurie šių vyrų, besigydantys nuo alkoholizmo ar kitokio piktnaudžiavimo, turėjo ilgametės teigiamos patirties, įgytos dalyvaujant anoniminių alkoholikų arba anoniminių narkomanų veikloje, todėl išmoko atpažinti, kas prie jų traukė koalkoholikę moterį, kai jie klimpo arba jau buvo įklimpę į piktnaudžiavimo liūną. Kiti, neturėję piktnaudžiavimu įvairiomis medžiagomis problemų, dalyvavo daugiau tradicinėse terapijose, kurios padėjo jiems geriau suprasti save ir savo bendravimą.

Nors visi pasakojimai yra gana skirtingi, tačiau visuose juose dalyvauja stipri moteris, kuri tarsi žada užpildyti tai, ko trūksta pačiam vyrui arba jo gyvenimui.

TOMAS: 48 metų; dvylika metų negeriantis; tėvas ir vyresnysis brolis mirę nuo alkoholizmo

Aš prisimenu tą vakarą, kai susitikau Eleną. Tai buvo šokių klube. Mes abu buvome vos perkopę dvidešimtuosius, abu buvome atėję su savo poromis. Tada aš jau turėjau gėrimo problemų. Dvidešimties metų buvau sulaikytas už tai, kad vairavau girtas, o po dvejų metų patyriau rimtą avariją, vėlgi todėl, kad buvau per daug išgėręs. Bet aš, žinoma, nemaniau, kad alkoholis man kenkia. Buvau tiesiog kylantis jaunuolis, kuris mokėjo gerai leisti laiką.

Elena buvo atėjusi su vienu mano pažįstamu, kuris ir supažindino mus. Ji buvo labai patraukli, ir aš labai džiaugiausi, kai pasikeitėme poromis „vienam šokiui". Žinoma, aš tą vakarą buvau išgėręs, todėl savimi per daug pasitikėjau. Šokant norėjau padaryti jai įspūdį, todėl pamėginau atlikti kelis pritrenkiančius žingsnelius. Aš šiek tiek persistengiau ir nejučia atsitrenkiau į kitą porą, vos nepartrenkdamas moters. Taip pasimečiau, kad negalėjau ištarti nė žodžio, vos pramurmėjau atsiprašydamas. O Elena visiškai nepasimetė. Ji paėmė moterį už rankos, atsiprašė jos ir jos partnerio ir palydėjo juos iki staliuko. Ji buvo tokia maloni, kad tam vyrui greičiausiai net patiko, kaip viskas susiklostė. Tuomet ji sugrįžo labai susirūpinusi ir manimi. Kita moteris juk galėjo supykti ir niekuomet su manimi nebekalbėti. Taigi po viso to aš jau negalėjau jos paleisti.

Jos tėvas, kol buvo gyvas, ir aš visada gerai sutarėme. Žinoma, jis taip pat buvo alkoholikas. O mano motina mylėjo Eleną. Ji nuolat kartodavo, kad mane prižiūrėti reikalingas toks žmogus, kaip ji.

Ilgai Elena dangstydavo mane taip kaip ir tą pirmąjį vakarą. Kai ji galiausiai ėmė rūpintis savimi ir nustojo dangstyti mano girtuokliavimą, pasakiau, kad ji manęs nebemyli, ir pabėgau su savo dvidešimt dvejų metų sekretore. Nuo tada greitai ėmiau ristis žemyn. Po šešių mėnesių pirmą kartą atėjau į anoniminių alkoholikų susirinkimą ir iki šiol esu blaivininkas.

Mes su Elena vėl susiėjome tada, kai aš jau metus nebegėriau. Iš tiesų buvo sunku, bet mes dar mylėjome vienas kitą. Mes jau ne tie

žmonės, kurie apsivedė prieš dvidešimt metų, bet mylime save ir vienas kitą labiau nei tada, ir kiekvieną dieną mokomės būti sąžiningi vienas kitam.

Tomo potraukis Elenai

Tarp Tomo ir Elenos įvyko tai, kas paprastai vyksta per pirmąjį alkoholiko vyro ir koalkoholikės moters susitikimą. Jis patenka į bėdą, o ji, užuot įsižeidusi, mėgina jam padėti, viską užglaistyti, padaryti taip, kad jis ir visi kiti jaustųsi patogiai. Ji užtikrina jam taip reikalingą saugumo jausmą, nes pats su savo gyvenimu jau nesusitvarko.

Kai Elena prisijungė prie anoniminių alkoholikų žmonų ir išmoko nebedangstyti Tomo, jis padarė tai, ką daro daugelis piktnaudžiaujančių jų partneriams atsikvošėjus. Jis atkeršijo smarkiausiai, kaip tik galėjo. Kadangi kiekvienam alkoholikui vyrui tenka visa galybė jo gėrimą palaikančių moterų, ieškančių, ką galėtų „išgelbėti," jis greitai susirado Elenos pakaitalą – kitą moterį, ketinančią savotiškai jį palaikyti ir pateisinti, nes Elena to daryti jau nebenorėjo. Tačiau Tomas nusirito tiek, kad jam liko tik dvi galimybės: pradėti sveikti arba mirti. Ir tik tuomet, kai alternatyvos pasidarė tokios niūrios, jis tikrai panoro keistis.

Dabar jų bendravimas normalus todėl, kad abu įsitraukė į anonimų programas: Tomas – į anoniminių alkoholikų, Elena – į anoniminių alkoholikų žmonų. Čia jie pirmą kartą gyvenime mokosi bendrauti sveikai ir neišnaudodami vienas kito.

ČARLZAS: 65 metų; statybos inžinierius pensininkas, turintis du vaikus; išsiskyręs, dar kartą vedęs, o dabar našlys

Helena mirė jau prieš dvejus metus, o aš tik dabar pradedu viską suprasti. Niekada nemaniau, kad tokiame amžiuje teks ieškoti pagalbos. Bet po jos mirties pasidariau toks piktas, kad pats to išsigandau. Negalėjau liautis skaudinti ją. Sapnuodavau, kad ją mušu, o nubusdavau ant jos šaukdamas. Maniau, kad išprotėsiu. Galiausiai

išdrįsau papasakoti tai savo gydytojui. Jis yra senas ir konservatyvus, kaip ir aš, todėl, įveikęs savo savimeilę, priėmiau jo siūlymą gydytis. Susiradau miesto senelių prieglaudoje dirbančius žmones, ir jie man padėjo susirasti psichologą, padedantį žmonėms išsivaduoti iš sielvarto. Mes gilinomės į mano pykčiu besireiškiančią širdgėlą. Galiausiai ėmiau suprasti, kad aš, po galais, esu kvailys, todėl padedant specialistui ėmiau aiškintis kodėl.

Helena buvo mano antroji žmona. Pirmoji žmona Džaneta dar gyvena tame pačiame mieste su savo naujuoju vyru. Manau, kad vartoti žodį *naujasis* yra labai juokinga. Viskas vyko prieš dvidešimt penkerius metus. Aš sutikau Heleną, dirbdamas krašto statybos inžinieriumi. Ji dirbo sekretore planavimo skyriuje. Retkarčiais mes susitikdavome darbe ir gal vieną arba du kartus per savaitę mažoje kavinukėje miesto centre per pietų pertrauką. Ji buvo labai graži moteris, visada nuostabiai apsirengusi, truputį drovi, bet draugiška. Galiu pasakyti, kad aš jai patikau, nes ji žiūrėdavo į mane ir šypsodavosi. Manau, jaučiau pasitenkinimą, kad ji pastebėjo mane. Žinojau, kad ji yra išsiskyrusi, turi du vaikus, ir aš gailėjausi jos, kad turi auginti juos viena. Šiaip ar taip, vieną kartą pasisiūliau pavaišinti ją kava, ir mes smagiai pasišnekėjome. Leidau suprasti, kad esu vedęs, bet, manau, kiek per daug kalbėjau apie vedusio žmogaus nusivylimus. Iki šiol nežinau, kaip tada ji sugebėjo parodyti man, kad esu labai puikus žmogus ir neturėčiau jaustis nelaimingas, bet iš tos kavinukės aš tikrai išėjau visa galva aukštesnis. Troškau susitikti su ja, norėdamas vėl jaustis taip, kaip ji privertė jaustis – *įvertintu*. Gal taip buvo todėl, kad ji neturėjo vyro ir jo ilgėjosi, bet aš po mūsų trumpo pašnekesio tikrai jaučiausi didelis, stiprus ir ypatingas.

Vis dar neturėjau jokių motyvų prasidėti su ja. Anksčiau nieko panašaus nebuvau daręs. Po karo grįžau iš armijos ir apsigyvenau su žmona, kuri manęs visą tą laiką laukė. Džaneta ir aš nebuvome laimingiausia pora, bet nebuvome ir nelaimingiausia. Niekada nemaniau, kad ją paliksiu.

Helena prieš tai buvo ištekėjusi du kartus, ir kiekviena santuoka suteikė jai daug kančios. Abu vyrai metė ją, o ji nuo kiekvieno jų turėjo po vaiką. Dabar viena, be niekieno pagalbos, augino savo

vaikus.

Blogiausia, ką tik galėjome padaryti – tai susipainioti vienas su kitu. Labai jos gailėjau, bet žinojau, kad nieko negaliu jai pasiūlyti.

Tais laikais nebuvo galima išsiskirti vien dėl to, kad to užsinorėjai. Aš neuždirbdavau tiek pinigų, kad būčiau galėjęs viską prarasti ir pradėti iš naujo su kita šeima, kurią kaip ir save dar reikėjo ir išlaikyti. Be to, aš tikrai nenorėjau skyrybų. Jau nesižavėjau savo žmona, bet mylėjau savo vaikus ir mėgau viską, ką mes kartu turėjome. Bet viskas ėmė keistis, nes aš ir Helena tęsėme savo pasimatymus. Nė vienas negalėjome nustoti. Helena buvo vieniša ir sakydavo, kad ji geriau turėsianti dalį manęs nei visai nieko, ir aš ją supratau. Kadangi aš bendravau su Helena, buvo neįmanoma rasti išeitį ir nieko tuo baisiausiai neįžeisti. Netrukus jaučiausi kaip didžiausias niekšas. Abi moterys pasitikėjo manimi, o aš jas abi apgaudinėjau. Helena ėjo iš proto dėl manęs. Ji galėjo padaryti viską, kad tik susitiktų su manimi. Kai pamėginau viską baigti, darbe išvydus jos mielą ir liūdną veidą, mano širdis vos neplyšo. Maždaug po metų Džaneta viską sužinojo ir pareikalavo baigti susitikimus su Helena arba išeiti. Stengiausi pabaigti, bet negalėjau to padaryti. Be to, tarp manęs ir Džanetos viskas jau buvo pasikeitę. Palikti Heleną, rodos, buvo mažiau priežasčių.

Tai ilga istorija. Meilės romanas su Helena tęsėsi devynerius metus. Mano žmona labai stengėsi iš pradžių išsaugoti santuoką, vėliau nubausti mane, kam ją palikau. Per tuos metus mes su Helena kelis kartus buvome pradėję bendrai gyventi, kol Džaneta galiausiai pavargo ir sutiko skirtis.

Man iki šiol šlykštu pagalvoti, ką aš visiems padariau. Tais laikais žmonės negyvendavo kartu nesusituokę. Manau, kad per visus tuos metus aš praradau visą savigarbą. Man buvo gėda dėl savęs, dėl savo vaikų, dėl Helenos ir jos vaikų, net dėl Džanetos, kuri tikrai to nenusipelnė.

Kai Džaneta galiausiai nustojo kovoti ir skyrybos buvo baigtos, Helena ir aš susituokėme. Bet po skyrybų kažkas pasikeitė ir tarp mūsų. Visus tuos praeitus metus Helena buvo šilta, mylinti ir viliojanti – labai viliojanti. Žinoma, aš ją mylėjau. Ta meilė ir laikė mus kartu,

nepaisant visų mūsų – mano vaikų, žmonos, jos ir jos vaikų – skausmo. Su ja aš jaučiausi tarsi labiausiai geidžiamas žmogus visame pasaulyje. Žinoma, mes pešėmės prieš susituokdami, nes įtampa buvo didžiulė, bet mūsų barniai visada pasibaigdavo mylėjimusi, ir aš pasijusdavau taip trokštamas, reikalingas, globojamas kaip niekad anksčiau gyvenime. Tai, ką Helena ir aš turėjome kartu, atrodė kažkas ypatinga, teisinga, ir už tai sumokėta kaina neatrodė per didelė.

Bet kai mes pagaliau galėjome būti kartu ir laisvai atsitiesti, Helena atšalo. Darbe ji ir toliau atrodydavo puikiai, bet namuose visai nesirūpino savo išvaizda. Per daug nekreipiau dėmesio, bet tai pastebėjau. Sekso irgi buvo mažiau. Jai tai daugiau neberūpėjo. Stengiausi jos nespausti, bet tuo labai nusivyliau. Palaipsniui atsikračiau kaltės jausmo ir galėjau džiaugtis buvimu su ja namuose ir pasaulyje, bet ji traukėsi.

Po dvejų metų mes miegojome atskiruose kambariuose. Iki pat jos mirties niekas ir nepasikeitė – mes šalome ir tolome vienas nuo kito. Aš niekada net nepagalvojau išeiti. Juk sumokėjau tokią didelę kainą už galimybę būti su ja, kaip aš būčiau galėjęs?

Kai žvelgiu atgal, galvoju, kad Helena per tuos meilės romano metus prisikentėjo daugiau nei aš įsivaizdavau. Ji niekada tiksliai nežinojo, ką aš paliksiu – Džanetą ar ją. Dažnai verkdavo, kelis kartus net mėgino nusižudyti. Jai labai sunku buvo jaustis „kita moterimi". Nors visi tie metai prieš mūsų vedybas buvo gana baisūs, juose vis tiek buvo daugiau meilės, rūpinimosi ir jaudulio nei kada nors vėliau.

Po vedybų jaučiausi toks nevykėlis, tarsi nemokėčiau suteikti jai laimės dabar, kai visi sunkumai jau buvo įveikti.

Terapijos metu aš supratau daug dalykų apie save, be to, pamėginau pažvelgti į tuos dalykus, kurie buvo susiję su Helena, ir kurių anksčiau aš nepastebėdavau. Ji geriau jautėsi tuomet, kai aplink mūsų meilės romaną tvyrojo įtampa, spaudimas ir slaptumas, nei tuomet, kai viskas susitvarkė. Todėl pasibaigus meilės romanui ir prasidėjus vedybiniam gyvenimui, mūsų meilė iš karto mirė.

Kai išmokau viską vertinti sąžiningai, supratau ir tą baisų pyktį, kurį jaučiau jai po jos mirties. Buvau piktas todėl, kad galimybė būti su Helena man tiek daug kainavo: mano šeimą, vaikų meilę ir draugų

pagarbą. Manau, aš jaučiausi apgautas.

Čarlzo potraukis Helenai

Jau per pirmąjį susitikimą Helena pasirodė Čarlzui nuostabi ir viliojanti. Netrukus Helena suteikė Čarlzui seksualinę palaimą, visišką atsidavimą ir meilę, pereinančią į garbinimą. Vargu ar reikia aiškinti arba teisinti jo, turinčio pastovią ir gerą šeimą, stiprų potraukį Helenai. Per visus meilės romano metus Helenos gyvenimo tikslas buvo stiprinti Čarlzo meilę jai ir palengvinti arba net įprasminti jo ilgą kovą, laisvinantis iš pirmosios šeimos.

Tačiau reikėtų tinkamai paaiškinti staigų ir akivaizdų Helenos atšalimą vyrui, kurio ji troško ir taip ilgai dėl jo kentėjo, įvykusį tuomet, kai jau galėjo laisvai abu gyventi. Kodėl taip beprotiškai mylėjo jį, kol buvo vedęs, ir taip greitai nusibodo, kai buvo jau išsiskyręs?

Tiesiog Helenai reikėjo tik to, ko turėti iš tiesų negalėjo. Ilgiems asmeniniams ir seksualiniams santykiams su vyru jai reikėjo atstumo ir nepasiekiamumo, kurį ir laidavo Čarlzo vedybos. Tik tokiomis sąlygomis ji galėjo jam save atiduoti. Išsilaisvinusi iš gniuždančio vedybų spaudimo, ji nesugebėjo toliau plėtoti tarpusavio santykių ir jų gilinti, nors to buvo galima tikėtis, pasibaigus jų bendrai kovai su pasauliu. Santykiams palaikyti Helenai reikėjo sujaudinimo, įtampos ir emocinio skausmo, mylint nepasiekiamą vyrą. Ji nebegalėjo būti intymi arba bent nuoširdžiai švelni po to, kai jau nebekovojo dėl Čarlzo. Tapusi nugalėtoja, ji atsisakė savo pergalės.

Tačiau per tuos ilgus laukimo metus ji elgėsi taip, kaip elgiasi per stipriai mylinti moteris. Ji tikrai raudojo ir dejavo dėl vyro, kurį mylėjo, bet negalėjo būti jo iš tikrųjų. Jis buvo jos egzistavimo esmė, svarbiausia jėga pasaulyje – iki tol, kol jį gavo. Pasibaigus jų saldžiai karčiam meilės romanui, jis nebegalėjo sužadinti jos aistros, kuri ją žavėjo devynerius metus, praleistus su tuo pačiu partneriu.

Dažnai būna, kad kelerius metus bendravusių dviejų žmonių santykiai susituokus kažkaip sugenda; susižavėjimas praeina, ir jie nustoja mylėti vienas kitą. Taip atsitinka ne vien todėl, kad jie nesistengia būti malonūs vienas kitam. Taip būna ir tada, kai vienas arba kitas, arba

jie abudu viršija savo intymumo galimybes įsipareigodami. Iki galo neišsiaiškinti santykiai saugo nuo gilesnio intymumo. Įsipareigojus dažnai emociškai atitolstama savisaugos sumetimais.

Būtent taip ir atsitiko tarp Helenos ir Čarlzo. Čarlzas ignoravo visus ženklus, rodančius Helenos jausmų paviršutiniškumą, nes patiko jos rodomas meilikavimas. Nors ir nebūdamas pasyvi jos manipuliacijų ir machinacijų auka, Čarlzas ignoravo tą Helenos charakterio dalį, kuri neatitiko jo paties savęs vaizdo: būtent ji ir norėjo įteigti, o jis patikėti, kad yra be galo mylimas ir seksualiai neprilygstamas. Jis daugelį metų gyveno kruopščiai sukurtame Helenos fantazijos pasaulyje, nenorėdamas sunaikinti *ego* sukurtos iliuzijos, kurią labai brangino. Po Helenos mirties jis labiausiai pyko pats ant savęs, kad taip vėlai prisipažino klydęs ir atlikęs nevykusį vaidmenį, kuriant ir palaikant viską apimančios meilės iliuziją, kuri galiausiai baigėsi nuobodžiausiomis vedybomis.

RASELAS: 32 metų; diplomuotas socialinis darbuotojas (gavęs valdžios amnestiją), kuriantis visuomenines programas jauniems nusikaltėliams

Vaikams, su kuriais aš dirbu, visada didelį įspūdį daro ant kairiojo dilbio ištatuiruotas mano vardas. Ši tatuiruotė daug sako apie buvusį mano gyvenimą. Pasidariau ją būdamas septyniolikos, nes tikėjau, kad vieną dieną negyvas gulėsiu ant žemės, ir niekas nežinos, kas aš toks esu. Maniau, kad esu pasiutusiai blogas.

Iki septynerių metų gyvenau su savo motina. Po to ji ištekėjo antrą kartą, ir aš visai nesugyvenau su jos naujuoju vyru. Dažnai pabėgdavau iš namų, o tais laikais už tai uždarydavo – pirmą kartą į jaunimo namus, po to į globos namus ir dar daugybę kartų į jaunimo namus. Netrukus patekau į berniukų stovyklą, vėliau į jaunimo pataisos stovyklą. Paaugęs patekdavau į daboklę ir vėl ištrūkdavau, galiausiai atsidūriau kalėjime. Dvidešimt penkerių metų amžiaus jau buvau spėjęs pabuvoti visose Kalifornijos valstijos pataisos įstaigose, pradedant miško stovyklomis ir baigiant griežčiausio režimo kalėjimu.

Nėra ko ir sakyti, kad per tuos metus aš daugiau laiko praleidau uždarytas nei gyvendamas laisvėje. Bet vis dėlto sugebėjau susipažinti

su Monika. Vieną vakarą San Chosė aš su savo bičiuliu, kurį pažinojau iš pataisos stovyklos, važinėjausi „skolinta" mašina. Nuvažiavome į lauko kavinę ir sustojome prie dviejų merginų. Pradėjome kalbėtis ir juokauti su jomis, o netrukus jau sėdėjome jų automobilyje.

Taip, mano bičiulis buvo tikras damų numylėtinis. Jis mokėjo puikiai elgtis, todėl kai šalia būdavo merginų, leisdavau jam tvarkyti visus reikalus. Jis visada surasdavo dvi merginas, būdavo toks apsukrus ir padarydavo visą darbą, bet todėl turėjo teisę pirmas rinktis, o man tekdavo kas likdavo. Tą vakarą aš buvau patenkintas, nes jis pasirinko mažą seksualią blondinę, vairavusią automobilį, o man teko Monika. Ji buvo penkiolikos, tikrai puiki, labai švelni, didelėmis akimis ir *susidomėjusi.* Nuo pat pradžių ji buvo miela ir *rūpestinga.*

Atsėdėjęs pamatai, jog yra moterų, kurios mano, jog tu esi šliužas ir su tavimi nėra kas veikti. Tačiau yra tokių, kurias tokia idėja žavi. Tai jas užburia. Jos supranta, jog esi didelis ir blogas, bet pradeda vilioti, bandydamos tave prisijaukinti. Arba jos mano, kad esi sužeistas, gailisi tavęs ir nori padėti. Monika aiškiai buvo iš tų, kurios nori padėti. Be to, ji buvo iš tiesų puiki mergina. Ir jokio šiurkštumo. Kol mano bičiulis tvarkėsi su jos drauge, mes su Monika klaidžiojome mėnesienoje ir kalbėjomės. Ji norėjo viską žinoti apie mane. Truputį pagražinau savo istoriją, kad jos labai neišgąsdinčiau, ir papasakojau daug liūdnų dalykų: kaip smarkiai manęs nekentė patėvis, kaip išsiuntė mane į apgailėtinus globos namus, kaip leido savo vaikams man skirtus pinigus. Kol kalbėjau, ji tikrai smarkiai spaudė ir tapšnojo man ranką, o jos didelės rudos akys net patvino ašaromis. Žmogau, atsisveikindamas tą vakarą, aš jau buvau įsimylėjęs. Mano bičiulis norėjo papasakoti visas įdomiausias savo nuotykio su blondine detales, bet aš net nenorėjau klausytis. Monika paliko man savo adresą ir telefono numerį. Tikrai ketinau jai paskambinti kitą dieną, bet, išvažiavus į užmiestį vogtu automobiliu, mus sustabdė policija. Galėjau galvoti tik apie Moniką. Maniau, kad galas, nes pats kalbėjau jai, kaip mėginu pasikeisti ir pasitaisyti.

Kai buvau grąžintas į jaunimo pataisos stovyklą, nutariau pabandyti parašyti jai. Papasakojau, ką vėl padariau ir ko nepadariau:

esą policininkai suėmę mane dėl to, kad buvau jiems žinomas, ir jie manęs nemėgę. Monika iš karto man parašė ir dvejus metus man rašė beveik kiekvieną dieną. Mes rašydavome apie savo meilę vienas kitam, kaip vienas kito pasiilgome ir ką kartu darysime man grįžus.

Kai mane paleido, motina neišleido jos į Stoktoną pasitikti manęs, taigi aš autobusu sugrįžau į San Chosė. Labai jaudinausi, kad vėl ją pamatysiu, ir tikrai to bijojau. Manau, bijojau, kad dabar ji manęs nebenorės. Todėl, užuot iš karto pas ją važiavęs, susiradau kelis senus pažįstamus, ir viskas užsisuko. Mes daug šėlome ir triukšmavome, o kai jie galiausiai nuvežė mane prie jos namų, buvo praėjusios keturios dienos. Aš buvau gerokai nusivaręs. Reikėjo prisigerti, kad užtektų drąsos ją pamatyti. Taip bijojau, kad ji pasakys man, jog viską praradau.

Ačiū Dievui, jos motina buvo darbe, kai vaikinai išmetė mane prie jos šaligatvio. Monika išėjo šypsodamasi ir laiminga. Atsimenu, kai jau buvau prasipagiriojęs, išėjome į antrąjį mūsų didįjį pasivaikščiojimą. Neturėjau nei pinigų ją kur nors nusivesti, nei automobilio, bet nei tada, nei vėliau tas jai visai nerūpėjo.

Ilgai Monika mano elgesyje nematė nieko blogo. Ji atleisdavo už viską, ką tik padarydavau arba nepadarydavau. Aš patekdavau į daboklę ir vėl išeidavau, kelerius metus praleidau kalėjime, tačiau ji vis tiek ištekėjo už manęs ir prie manęs prisirišo. Jos tėvas paliko šeimą, kai ji dar buvo maža. Jos motinai tikrai sunku buvo tai pakelti. Manęs ji taip pat nemėgo. Tiesą pasakius, būtent todėl mes susituokėme su Monika. Kartą aš įklimpau dėl padirbtų čekių ir klastojimo. Už užstatą buvau paleistas, bet motina uždraudė Monikai matytis su manim, todėl mes kartu pabėgome. Tuomet Monikai buvo aštuoniolika. Iki mano teismo proceso mes trumpai gyvenome viešbutyje. Iki tol ji dirbo padavėja, bet metė darbą, kad galėtų kiekvieną dieną, kol vyko procesas, ateiti į teismą. Po to, žinoma, aš patekau į kalėjimą, o Monika sugrįžo namo pas savo motiną. Jos dažnai pešdavosi. Pagaliau ji išėjo iš namų ir persikėlė į miestą, esantį arčiau kalėjimo. Ten vėl dirbo padavėja. Tai buvo universitetinis miestas. Tikėjausi, kad ji sugrįš į mokyklą – jai tikrai gerai sekėsi mokykloje, nes buvo labai gabi. Bet ji to nenorėjo, ji norėjo tik laukti

manęs. Mes susirašinėjome. Ji atvažiuodavo aplankyti manęs visada, kai tik būdavo leidžiama. Ji daug kalbėdavosi apie mane su kalėjimo kapelionu, prašė jo pakalbėti su manim ir pamėginti man padėti. Pagaliau paprašiau jos daugiau to nedaryti. Aš nekenčiau tokių pokalbių. Tiesiog aš negalėjau atsiverti.

Nors ji ir lankydavo mane, taip pat rašė man laiškus, bet dar ir siuntė įvairiausias knygas bei straipsnius apie savęs tobulinimą. Ji nuolat kartodavo, jog meldžiasi, kad aš pasikeisčiau. Aš norėjau gyventi laisvėje, bet taip ilgai švaisčiau savo laiką, kad tik tai ir temokėjau.

Pagaliau kažkas manyje įvyko: pradėjau dalyvauti gelbėjimosi programoje, kad sugrįžęs į pasaulį galėčiau pritapti, pradėjau lankyti mokyklą, studijuoti prekybą, be to, pabaigęs vidurinę mokyklą, pradėjau mokytis koledže. Kai išėjau į laisvę, sugebėjau nepatekti į bėdas ir tęsti mokslus, kol pasiekiau socialinių mokslų magistro laipsnį. Bet per tą laiką aš praradau savo žmoną. Iš pradžių mums tikrai viskas sekėsi gerai, tačiau lengvėjant gyvenimui ir pradėjus įgyti tai, ko visą laiką siekėme, Monika darėsi pikta, priekabi, nors nebuvo tokia per visus tuos sunkumų kupinus metus. Ji paliko mane tuomet, kai mes turėjome būti laimingiausi. Aš net nežinau, kur ji dabar yra. Jos motina nenorėjo man sakyti, o aš nutariau, kad neturiu jos ieškoti, jei ji nenori būti su manimi. Kartais manau, kad Monikai buvo lengviau mylėti mano idėją, o ne mane patį. Mes taip mylėjome vienas kitą, kol tik retkarčiais būdavome kartu, kol turėjome tik laiškus, susitikimus ir svajones apie tai, ką kada nors turėsime. Kai aš pasiekiau tai, ko troškome, pajutome, kad tolstame. Kuo labiau mes stojomės ant kojų, tuo mažiau jai tai patiko. Matyt, ji daugiau manęs nesigailėjo.

Raselo potraukis Monikai

Raselas neturėjo jokio ankstesnio patyrimo, kuris būtų parengęs jį emociniam arba net fiziniam ryšiui su kitu žmogumi, meile ir atsakomybe pagrįstiems santykiams. Didesnę gyvenimo dalį bėgdamas arba įsiveldamas į pavojingus žaidimus, jis aktyviai siekė stiprybės ir saugumo pojūčio. Nuo liūdesio jis gynėsi stiprių pojūčių ir įtampą

keliančių situacijų išgyvenimu. Emociškai paliktas savo motinos, jis pasirinkdavo pavojus, kad išvengtų skausmo ir bejėgiškumo jausmo. Monika jį sužavėjo patraukliu žvilgsniu ir jautriu dėmesiu jam. Visai nepriimdama jo kaip „blogo", ji klausėsi jo bėdų nuoširdžiai domėdamasi ir su didele užuojauta. Ji greitai pareiškė norinti būti su juo, o jis netrukus įvertino to buvimo reikšmę. Kai jis dingo, Monika kantriai laukė. Atrodė, kad jai užtenka meilės, pastovumo ir ištvermės pakelti viską, kad ir ką Raselas padarytų. Atrodė, kad Monika yra labai tolerantiška Raselui ir jo elgesiui, tačiau viskas buvo ne taip. Nė vienas šių jaunų žmonių sąmoningai nesuprato, kad ji gali būti prisirišusi prie jo tol, kol jis negali būti su ja. Būdamas atskirtas nuo Monikos, Raselas turėjo puikią partnerę, idealią kalinio žmoną. Jai patiko gyventi laukiant ir tikintis, kad jis pasikeis, ir tuomet jie galėsią būti kartu. Kalinių žmonos, tokios kaip Monika, yra galbūt kraštutinis per stipriai mylinčių moterų pavyzdys.

Kadangi jos visai nesugeba intymiai bendrauti su vyru, tai mieliau gyvena savo fantazijoje, svajonėje, kaip jos mylėtų ir būtų mylimos, jei jų partneris pasikeistų ir būtų joms prieinamas. Bet artimos jos gali būti tik fantazuodamos.

Kai Raselas pasiekė beveik neįmanomų dalykų, pradėjo dorai gyventi, nepatekdavo į kalėjimą, Monika nutolo. Nuolat su juo gyvenant reikėjo daug intymumo; tai buvo jai daug sudėtingiau nei tuomet, kai jo nebūdavo. Realus gyvenimas su Raselu negalėjo prilygti idealizuotam jos puoselėtam abipusės meilės įsivaizdavimui. Tarp kalinių yra toks posakis – jie visi turi prie šaligatvio pastatytus ir jų laukiančius „kadilakus". Tai reiškia, kad jie puoselėja per daug idealistinį vaizdą to, kas jų laukia laisvėje. Kalinio žmonos, tokios kaip Monika, vaizduotėje prie šaligatvio laukia ne „kadilakas", o šešiais baltais arkliais pakinkyta karieta, vaizduojanti paslaptingai romantišką meilę. Kaip tos moterys mylės ir bus mylimos – tai jų svajonė. Kaip ir jų vyrams kaliniams, joms paprastai pasirodo, kad lengviau yra gyventi su svajone, nei mėginti įgyvendinti ją tikrovėje.

Reikia pabrėžti, jog *atrodė*, kad Raselas nesugeba stipriai mylėti, o Monika su visa savo kantrybe ir užuojauta – atvirkščiai. Iš tiesų jie abu vienodai nesugebėjo intymiai mylėti. Jie tapo partneriai būtent tada, kai negalėjo būti kartu, o, atsiradus tokiai galimybei, jų santykiai

nutrūko. Svarbu tai, kad Raseles šiuo metu vis dar neturi naujos partnerės. Jo intymūs santykiai vis dar sudėtingi.

TAILERIS: 42 metų; verslo administratorius; išsiskyręs, vaikų neturi

Kai mes dar buvome kartu, aš juokaudavau sakydamas žmonėms, jog pirmą kartą pamačius Nensę, mano širdis taip daužėsi, kad galėjau netekti žado. Tai buvo tikra tiesa: ji dirbo medicinos seserimi toje pačioje firmoje kaip ir aš, o jos kabinete man buvo atliekamas judamojo takelio testas širdies ir kvėpavimo sistemai patikrinti – todėl taip daužėsi širdis ir buvo taip sunku kvėpuoti. Viršininkas nusiuntė mane pasitikrinti, nes priaugau labai daug svorio, be to, jausdavau skausmus krūtinėje. Iš tiesų mano būklė buvo baisi. Žmona prieš pusantrų metų paliko mane dėl kito vyro. Žinojau, kad daugeliui vyrų tai būna priežastis vakarus leisti baruose, bet aš paprasčiausiai kiūtodavau namie, žiūrėdavau televizorių ir valgydavau.

Aš visada mėgau pavalgyti. Mudu su žmona dažnai žaisdavome tenisą, ir turbūt aš sudegindavau nereikalingas kalorijas, bet kai ji išėjo, tenisas tik slėgė mane. Po galais, viskas mane slėgė. Tą dieną Nensės kabinete aš sužinojau, kad per aštuoniolika mėnesių priaugau šešiasdešimt penkis svarus. Niekada nekreipiau dėmesio į savo svorį, nors jau kelis kartus pasikeitė rūbų dydis. Man niekas nerūpėjo.

Iš pradžių Nensė buvo labai dalykiška, perspėjo, koks pavojingas yra mano nutukimas, ir ką aš turiu daryti, kad atsikratyčiau antsvorio, bet aš jaučiausi tikras senis ir visai nenorėjau stengtis pasikeisti.

Manau, man tiesiog buvo gaila savęs. Net mano buvusioji, sutikusi mane, išplūdo sakydama: „Kaip tu galėjai sau leisti tapti toks?" Paslapčia vyliausi, kad ji sugrįš manęs gelbėti. Bet ji negrįžo.

Nensė paklausė manęs, ar buvo koks nors įvykis, paskatinęs mano nutukimą. Kai papasakojau apie skyrybas, ji ėmė elgtis ne tik kaip profesionalė ir užjaučiamai paplekšnojo man ranką. Atsimenu, truputėlį nutirpau, kai ji tai padarė. Tai buvo kažkas ypatinga, nes jau ilgai niekas nebuvo sužadinęs nieko panašaus. Ji paskyrė man dietą, davė daugybę brošiūrų ir lentelių, liepė lankytis kas dvi savaites, kad galėtų stebėti, kaip man sekasi. Negalėjau išlaukti laiko, kai vėl reikės

jai pasirodyti. Praėjo dvi savaitės, bet aš nesilaikiau dietos, ir mano svoris nė kiek nesumažėjo, tačiau tikrai įgijau jos simpatijos. Visą mano antrąjį apsilankymą mes praleidome kalbėdamiesi apie tai, kaip skyrybos paveikė mane. Ji išklausė ir ėmė siūlyti tai, ką visi siūlo daryti tokiais atvejais: mokytis, įstoti į sveikatos klubą, keliauti su draugais, susirasti naujų interesų. Aš sutikau su viskuo, nieko nedariau ir laukiau kitas dvi savaites, kad vėl galėčiau ją pamatyti. Būtent per tą apsilankymą ir pakviečiau ją. Žinojau, kad esu nutukęs, prastai atrodau ir tikrai nežinau, iš kur man atsirado drąsos, bet aš pakviečiau, o ji sutiko. Kai šeštadienio vakarą užsukau jos pasiimti, ji turėjo naujų brošiūrų, straipsnių iš žurnalų apie dietą, širdį, fizinius pratimus ir sielvartavimą. Ilgą laiką nebuvau patyręs tiek dėmesio.

Mes pradėjome susitikinėti, ir netrukus mūsų santykiai pasidarė gana rimti. Manau, Nensė ketino visiškai numalšinti mano skausmą. Galiu pasakyti – ji tikrai mėgino. Aš net persikėliau gyventi į jos butą. Ji dažnai gamino mažai cholesterolio turintį maistą ir stebėjo, ką aš valgau. Ji netgi paruošdavo man priešpiečius neštis į darbą. Nors ir nevalgiau nieko panašaus į tai, ką vienas ištisus vakarus rydavau priešais televizorių, vis dėlto nė kiek neliesėjau. Aš buvau toks pat – nei storesnis, nei plonesnis. Galiu pasakyti, kad Nensė dirbo kur kas daugiau už mane, kad numesčiau tą svorį. Mes abu laikėme tai jos projektu, jos pareiga padaryti, kad man būtų geriau.

Tiesą pasakius, manau, kad mano organizmo medžiagų apykaita reikalauja didelio fizinio krūvio, kad produktyviai sunaudotų kalorijas, bet aš mažai mankštinausi. Nensė žaidė golfą, ir aš šiek tiek žaisdavau su ja, tačiau tai nebuvo mano žaidimas.

Po aštuonių bendro gyvenimo mėnesių darbo reikalais nuvykau į savo gimtąjį miestą Evanstoną. Savaime suprantama, pabuvęs ten dvi dienas, aplankiau kelis mokyklos draugus. Nenorėjau matyti nė vieno, kuris klausinėtų apie mano gyvenimą, tačiau tie vaikinai buvo seni draugai, ir mes turėjome apie daug ką pašnekėti. Juos nustebino žinia apie mano skyrybas. Mano žmona taip pat buvo iš šio miesto. Šiaip ar taip, jie įkalbėjo mane žaisti teniso partiją. Abu jie žaidė ir žinojo, kad tai mano žaidimas nuo mokyklos laikų. Nemaniau, kad atlaikysiu net vieną partiją, ir pasakiau tai, tačiau jie primygtinai reikalavo.

Buvo be galo gera vėl žaisti. Nors tikrai numečiau kelis antsvorio svarus, tačiau pralaimėjau visus žaidimus. Aš pasakiau, kad sugrįšiu kitais metais ir abu juos nugalėsiu.

Kai sugrįžau namo, Nensė pasakė, kad ji dalyvavo dideliame seminare apie mitybą ir nori, kad aš išmėginčiau viską, ką ji naujo sužinojo. Pasakiau jai, kad to nedarysiu, nes kurį laiką ketinu pats savimi užsiimti.

Taigi Nensė ir aš niekada nesipešėme. Žinoma, ji daug dėl manęs nerimavo ir nuolat spaudė, kad aš labiau savimi rūpinčiausi, tačiau tik tuomet, kai vėl pradėjau žaisti tenisą, mes pradėjome kivirčytis dėl menkniekių. Aš žaisdavau vidurdienį, taigi neatimdavau kartu praleidžiamo laiko, tačiau mes pasikeitėme.

Nensė yra patraukli mergina, aštuoneriais metais jaunesnė už mane. Maniau, kad pradėjęs atgauti formą, būsiu jos pasididžiavimas, ir mes gerai sutarsime. Dievas žino, aš tikrai ėmiau jaustis daug geriau. Tačiau įvyko ne taip, kaip įsivaizdavau. Ji skundėsi, kad aš nebe tas pats žmogus, ir galiausiai paprašė mane išsikraustyti. Tada aš svėriau tik septyniais svarais daugiau negu iki skyrybų. Man buvo tikrai sunku ją palikti. Maniau, kad mes tuoj susituoksime, nes aš jau buvau plonesnis, tačiau ji buvo teisi – tarp mūsų nieko nebeliko.

Tailerio potraukis Nensei

Taileris troško kam nors priklausyti. Šį poreikį perdėtai išryškino skyrybų krizė. Jo beveik tyčinis sveikatos gadinimas, apskaičiuotas sukelti žmonos užuojautą ir susirūpinimą, nuvylė. Nepaisant to, jis buvo patrauklus linkusiai per stipriai mylėti moteriai, kuri kito gerovę padarė savo gyvenimo tikslu. Jo bejėgiškumas ir skausmas bei jos noras pagelbėti buvo jų abipusio potraukio pagrindas.

Taileris, paliktas žmonos, vis dar smarkiai kentėjo ir stipriai gedėjo tiek jos, tiek ir suirusios jų santuokos. Nelaimingas kaip ir daugelis kenčiančių per skyrybų grumtynes, jis jautė potraukį ne tiek Nensės asmeniui, kiek Nensei – gailestingajai seseriai ir gydytojai, kuri palengvindavo jo kančias.

Kaip daug valgydamas jis užpildydavo vidinę tuštumą ir

nustelbdavo netektį, taip dabar, pasinaudodamas jį apgaubiančiu Nensės rūpesčiu, kūrė sau emocinį saugumą ir puoselėjo pažeistą savigarbą. Tačiau Tailerio poreikis gauti visą Nensės dėmesį buvo laikinas, tarpinė fazė jo gijimo procese. Kai gydantis ilgainiui įkyrus domėjimasis vien savimi ir savęs gailestis virto sveikesniu savęs įtvirtinimu, perdėta Nensės globa, iki tol jį tenkinusi, pasidarė nemaloni. Jos poreikis būti reikalingai – skirtingai nuo laikinai perdėtos Tailerio priklausomybės – nebuvo tarpinė fazė, o greičiau esminis jos bruožas ir beveik vienintelė jos bendravimo su kitu asmeniu schema. Ji buvo „gailestingoji sesuo" tiek darbe, tiek namie. Nors Taileris, net ir atsigavęs po skyrybų šoko, išliko gana priklausomas partneris, jo poreikio būti globojamam stiprumas niekaip negalėjo lenktyniauti su jos poreikio valdyti ir kontroliuoti kito gyvenimą gelmėmis. Jo sveikata, kurios labui ji nenuilstamai darbavosi, iš tiesų buvo jų santykių laidotuvių varpas.

BARTAS: 36 metų; buvęs administratorius, alkoholikas nuo keturiolikos metų, dveji metai nebegeria

Aš buvau išsiskyręs ir jau apie metus gyvenau kaip vienišius, kai sutikau Ritą. Ji buvo ilgakojė tamsiaakė, hipiškos išvaizdos mergina, ir iš pat pradžių mes dažnai kartu gerdavome ir svaiginomės. Tada aš dar turėjau daug pinigų, ir mes nuostabiai leidome laiką. Bet žinote, Rita iš tiesų niekada nebuvo hipė. Ji sąmoningai nėjo per toli. Galėdavo šiek tiek parūkyti narkotikų kartu su manimi, bet niekada visai neišnykdavo jos tikrasis bostoniškasis išsiauklėjimas. Jos butas visada buvo tvarkingas ir švarus. Jaučiausi saugus su ja, tarsi ji laikytų mane neleisdama per žemai kristi.

Drauge išėję pirmąjį vakarą mes puikiai pavakarieniavome ir grįžome pas ją. Aš buvau girtas ir turbūt „išsijungiau". Šiaip ar taip, atsibudau ant jos sofos, apklotas gražia švelnia vatine antklode, o mano galva gulėjo ant iškvėpintos pagalvės. Pasijutau lyg būčiau grįžęs namo – saugiame prieglobstyje, suprantate? Rita labai gerai mokėjo pasirūpinti alkoholikais. Jos tėvas, bankininkas, mirė nuo šios ligos. Taigi po kelių savaičių aš persikrausčiau pas ją. Žengiau į priekį

kaip naujai iškeptas apsukrus prekeivis keletą metų, kol man sekėsi. Pagaliau – viską praradau.

Maždaug po pirmųjų šešių kartu praleistų mėnesių ji visai metė vartoti narkotikus. Ji turbūt nusprendė geriau šiuo atžvilgiu laikytis idealiai, nes aš buvau taip toli nuo idealo. Mes susituokėme. Tada aš iš tiesų išsigandau. Dabar turėjau dar vieną pareigą, o būti atsakingam man nesisekė. Be to, maždaug tuo metu, kai susituokėme, man iškilo rimtų finansinių sunkumų. Aš nebegalėjau viso to pakelti ir ėmiau gerti. Rita nežinojo, kad yra taip blogai. Aš sakydavau jai ryte, kad važiuoju į posėdį, o iš tiesų savo „mersedesą" pasukdavau pliažo link, pasistatydavau netoliese ir gerdavau. Galų gale, kai pagrindas mano verslui buvo visiškai išmuštas iš po kojų ir visiems mieste buvau skolingas, nebežinojau, ką daryti.

Aš išvykau į ilgą kelionę. Ketinau savo mašinoje nusižudyti, imituodamas nelaimingą atsitikimą. Bet ji atvažiavo man iš paskos, rado mane tame nuskurusiame viešbutyje ir parsivežė namo. Pinigų nebebuvo, bet ji vis tiek sugebėjo įtaisyti mane į alkoholizmo gydymo ligoninę. Juokinga, bet nebuvau jai dėkingas. Pykau, buvau sumišęs, labai išsigandęs ir maždaug visus pirmuosius blaivaus gyvenimo metus aš nuo jos seksualiai nusigręžiau. Aš vis dar nežinau, ar mes suartėsime, bet, bėgant laikui, reikalai truputėlį gerėja.

Barto potraukis Ritai

Kai jų pažinties pradžioje Bartas iki sąmonės netekimo pasigėrė, Ritos pastangos palengvinti jo kančias Bartui žadėjo atokvėpį strimgalviškai lekiant susinaikinimo link. Iš pradžių atrodė, kad ji pajėgtų apsaugoti jį nuo žalingų įpročių nulemto susinaikinimo, subtiliai ir švelniai jį išgelbėtų. Šis tarytum gelbėjimas iš tiesų tik pailgino jos partnerio žalingų įpročių praktikavimo trukmę, neleisdamas pajusti pasekmių. Saugodama ir ramindama Rita padėjo jam ilgiau sirgti. Piktnaudžiaujantis žmogus neieško, kas padėtų iš tiesų pasveikti. Jis ieško žmogaus, su kuriuo galėtų saugiai sirgti. Kol kas Rita tam tobulai tiko, bet jo liga nužengė taip toli, jog ir ji nebepajėgė trukdyti jam naikinti save.

Kai ji pasivijo jį ir pasirūpino, kad jis pradėtų gydytis ligoninėje pagal alkoholikams taikomą programą, Bartas ėmė vengti alkoholio ir sveikti. Vis dėlto Rita stojo tarp alkoholio ir jo. Ji daugiau nebevaidino savo įprastinės ramintojos ir globėjos vaidmens. Todėl jį įžeidė ši akivaizdi išdavystė ir jos stiprumas, kai jis jautėsi toks silpnas ir bejėgis.

Nesvarbu, kaip nesėkmingai mes tvarkome savo darbo reikalus, kiekvienas privalome jausti, kad patys esame atsakingi už savo gyvenimą. Kai mums kas nors padeda, mus dažnai įžeidžia numanoma to asmens viršenybė ir galia mūsų atžvilgiu. Negana to, vyrui dažnai reikia jaustis stipresniam nei jo partnerė moteris, kad atrodytų jai seksualiai patrauklus. Šiuo atveju Rita, paguldydama Bartą į ligoninę, tik parodė, koks jis silpnas. Dėl šio tikrai rūpestingo Ritos poelgio bent jau laikinai išnyko Barto seksualinis potraukis jai.

Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šalia minėtų emocinių aspektų gali veikti svarbus fiziologinis veiksnys. Kai vyras, vartojęs tiek alkoholio arba narkotikų kaip kad Bartas, pagaliau jų atsisako, kartais praeina metai ir daugiau, kol jo organizmo medžiagų apykaita susitvarko, ir jis gali normaliai seksualiai reaguoti. Šio fizinio susireguliavimo laikotarpiu kai kuriems vyrams iškyla nemenkų sunkumų, bandant suprasti ir priimti sumenkėjusį jo seksualinį domėjimąsi ir (arba) pajėgumą.

Gali atsitikti ir priešingai. Išblaivėjus ir atsisakius narkotikų, gali atsirasti neįprastai stipriai išreikštas seksualumas, greičiausiai sietinas su hormoninės pusiausvyros sutrikimais. Vėlgi to priežastys gali būti ir labiau psichologinės. Vienas jaunas vyras, keletą savaičių nevartojantis alkoholio ir narkotikų, sakė: „Seksas yra vienintelis dalykas, nuo kurio aš dabar gerai pasijuntu". Taigi seksas gali pakeisti narkotinių medžiagų vartojimą, numalšinti nerimą, kuris yra tipiškas ankstyvajam blaivaus gyvenimo laikotarpiui.

Vedusių porai pagijimas nuo pripratimo prie narkotinių medžiagų ir viso, kas su tuo susiję, yra nepaprastai sudėtingas ir opus procesas. Bartas ir Rita greičiausiai galėtų atlaikyti tuos perėjimo sunkumus nepaisant to, kad iš pradžių vieną prie kito juos traukė alkoholizmo ir koalkoholizmo liga. Bet tam, kad taptų tikra, nepiktnaudžiaujančia pora, jie turėtų kiek laiko žengti savo atskirais

keliais, kiekvienas stengdamasis išsigydyti. Kiekvienas jų privalo pažvelgti į save ir pamatyti save tokį, nuo kokio taip sunkiai, vienas kitą mylėdami, vienas su kitu šokdami, bandė pabėgti.

GREGAS: 38 metų; dalyvaudamas anoniminių narkomanų grupėje 14 metų tvarkingai ir blaiviai gyvena; šiuo metu vedęs, turi du vaikus, konsultuoja jaunus narkomanus

Vieną sykį mes susitikome parke. Ji skaitė nelegalų laikraštį, o aš šiaip stūmiau laiką. Buvo labai tyli ir karšta vasaros šeštadienio popietė.

Man buvo dvidešimt dveji metai. Buvau išmestas iš koledžo pirmojo kurso. Vaizdavau, jog žadu į jį grįžti, kad tėvai man ir toliau siųstų pinigų. Jie negalėjo išsižadėti svajonės, kad aš baigsiu mokyklą ir įgysiu profesiją, todėl ilgai man padėjo.

Alana buvo labai stora, turinti maždaug keturiasdešimt ar penkiasdešimt svarų antsvorio, taigi man nepavojinga. Jei ji būtų mane atstūmusi, tai nieko nereikštų, nes ji nebuvo tobula. Pradėjau šnekučiuotis su ja apie tai, ką ji skaito. Šnekėtis nuo pat pradžių buvo lengva. Ji daug juokėsi, leisdama man pasijusti žavingu, linksminančiu jaunuoliu. Pasakojo man apie Misisipę ir Alabamą, apie žygius su Martinu Liuteriu Kingu ir ką reiškė veikti kartu su visais šiais bandžiusiais kitaip mąstyti ir gyventi žmonėmis.

Aš niekada niekam nebuvau įsipareigojęs arba pasiaukojęs. Troškau tik smagiai leisti laiką. „Gaudyti „kaifą" ir tenkinti savo poreikius,"– buvo mano šūkis, bet man labiau sekėsi gaudyti kaifą negu tenkinti savo poreikius. Alana buvo tokia atsidavusi. Ji pasakė, kad džiaugiasi grįžusi atgal į Kaliforniją, bet kartais jaučiasi neturinti teisės taip patogiai gyventi, kai kiti žmonės šioje šalyje kenčia.

Tą dieną parke mes praleidome kartu dvi ar tris valandas, paprasčiausiai šnekučiuodamiesi, atskleisdami vienas kitam vis daugiau ir daugiau apie save. Po to mes parėjome į mano nuomojamus namus išgerti, bet, mums grįžus, ji jautėsi alkana. Ji ėmė valgyti ir tvarkyti virtuvę, o aš tuo metu gyvenamajame kambaryje svaiginausi

narkotikais. Skambėjo muzika. Atsimenu, ji atėjo su visu stiklainiu riešutų sviesto, sausainiais, peiliu ir atsisėdo visai arti manęs. Mes tik juokėmės ir juokėmės. Aš manau, tada mes aiškiausiai vienas kitam parodėme save, piktnaudžiaujančius tuo, prie ko mus traukė liguistas pripratimas. Nebuvo kam teisintis – elkis, kaip nori. Abu darėme būtent tai, ką norėjome daryti, be to, vienas kito nesmerkėme. Nesakydami nė žodžio, mes žinojome, kad stengsimės būti kartu.

Po to mes ne kartą gerai leidome laiką drauge, bet nemanau, kad dar kada nors mums buvo taip lengva ir taip nevaržė savigyna. Piktnaudžiaujantieji yra labai gynybiški žmonės.

Atsimenu, mes dažnai ginčydavomės nesutardami, ar aš galėčiau su ja mylėtis neapsisvaiginęs. Ji buvo įsitikinusi, kad savo storumu yra atstumianti. Ji manė, kad aš prieš mylėdamasis su ja apsisvaiginu, kad įveikčiau bjaurėjimąsi. Iš tiesų aš turėjau apsisvaiginti, kad galėčiau mylėtis su bet kuo. Mes abu labai prastai save vertinome. Man buvo lengva slėptis už jos liguisto pripratimo, nes jos svoris *rodė* ją turint problemų. Mano blogas elgesys ir tas faktas, kad mano gyvenimas ėjo po galais, buvo mažiau akivaizdūs negu tie kėlę jai rūpestį penkiasdešimt svarų. Taigi mes kariavome aiškindamiesi, ar aš tikrai galiu ją tokią storą mylėti. Kai pagaliau pasakiau, kad man svarbiau jos vidus, o ne išorė, kuriam laikui buvo pasirašyta taika.

Ji sakydavo valgiusi, nes buvusi labai nelaiminga. Aš sakydavau – svaiginausi, nes negalėjau jos padaryti laimingos. Šiuo tikrai liguistu būdu mes žlugdėme vienas kitą. Kiekvienas galėjome pasiteisinti, kodėl taip darome.

Betgi dažniausiai mes manėme – anokios čia problemos. Juk yra daugybė nutukusių ir besisvaiginančių žmonių. Taigi mums į viską buvo nusispjauti.

Tada aš buvau suimtas už pavojingų narkotikų laikymą. Praleidau dešimt dienų kalėjime, bet mano tėvai surado advokatą, kuris kaip alternatyvą kalėjimui man pasiūlė gydytis nuo narkomanijos. Per tas dešimt dienų, kai buvau uždarytas, Alana išsikraustė. Aš labai pykau. Jaučiausi jos išduotas. Iš tiesų mes nesutarėme vis labiau. Dabar, kai pažiūriu atgal, matau, kad buvau tapęs sunkiai sugyvenamas.

Mane tikrai buvo pradėjusi veikti paranoja, kurios neišvengia

visi, vartojantys narkotikus. O aš beveik visą laiką buvau apsvaigęs arba troškau apsvaigti. Alana į visa tai reaguodavo asmeniškai, galvodama, kad jei tik ji būtų kitokia, aš labiau norėčiau būti su ja, o ne nuolat svaigintis. Ji manė, kad aš jos vengiu. Po velnių, aš vengiau pats savęs!

Taigi ji dingo, man rodos, maždaug dešimčiai mėnesių, iki kito kovo. Mano konsultantas primygtinai siūlė man lankyti anoniminių narkomanų susirinkimus. Kadangi kitas pasirinkimas tebuvo kalėjimas, aš nuėjau. Čia susitikau žmonių, su kuriais buvau susipažinęs gatvėje. Po kiek laiko man pradėjo aiškėti, kad gal ir aš turiu problemų dėl narkotikų. Šie žmonės žengė į priekį, o aš vis dar kasdien svaiginausi narkotikais. Pagaliau ir aš lioviausi dergti savo gyvenimą ir paprašiau vieną vaikiną, kuriuo pasitikėjau, man padėti. Jis laidavo už mane anoniminių narkomanų grupėje, o aš jam skambindavau du kartus per dieną – ryte ir vakare. Reikėjo pakeisti viską – draugus, baliukus, viską – ir aš tai padariau. Konsultavimas taip pat pagelbėjo, nes konsultantas visada žinojo viską, ką ruošiausi daryti, ir mane įspėdavo. Žodžiu, tai suveikė, ir aš pajėgiau mesti alkoholį bei narkotikus.

Alana sugrįžo tada, kai aš, lankydamasis anoniminių narkomanų grupėje, jau keturis mėnesius tvarkingai ir blaiviai gyvenau. Tuoj pat viskas prasidėjo iš naujo. Kartu su ja mes žaidėme kažkokį žaidimą, kurį mano konsultantas vadino „sąmoslavimu". Tai buvo mūsų būdas naudotis vienas kitu tam, kad patvirtintumėme tai, ką galvojame apie save, ir, žinoma, galėtume toliau praktikuoti savo liguistus įpročius. Aš žinojau, kad turėsiu svaigintis, jei vėl pradėsiu bendrauti su ja. Dabar mes net nesame draugai. Nemokėjome bendrauti, jei negalėjome kartu būti liguisti.

Grego potraukis Alanai

Gregą ir Alaną nuo pat pradžių siejo galingas ryšys. Kiekvienas jų turėjo liguistą įprotį, valdžiusį jų gyvenimus. Nuo pirmosios pažinties dienos jie pritapo vienas prie kito liguistumo, kad taip santykinai sumažintų savojo liguisto įpročio svarbą ir dydį. Taip

santykiaudami jie vienas kitam subtiliai ir ne visai subtiliai leido likti liguistiemss, net ir protestuodami vienas prieš kito būklę. Tai ypač dažnas tais pačiais arba skirtingais dalykais piktnaudžiaujančių porų santykių modelis. Jie dangstosi vienas kito elgesiu ir problemomis, vengdami matyti savojo sugedimo rimtumą – kuo didesnis sugedimas, tuo reikalingesnis šis modelis: kad užsimirštų, nukreiptų dėmesį nuo tapsmo dar didesniu ligoniu, vis labiau prisirišimo apsėstu, vis mažiau save kontroliuojančiu.

Greta šių dalykų, Alana pasirodė Gregui gailestinga, norinti kentėti vardan kažko, kuo ji tikėjo. Tokie būdo bruožai visada lyg magnetas masina liguisto įpročio varginamus asmenis, nes pasiruošimas kentėti yra būtina santykių su tokiu asmeniu sąlyga. Tai garantuoja, jog piktnaudžiautojas nebus pamestas, kai jo reikalai neišvengiamai pablogės. Po ilgų karčios nesantaikos mėnesių, tik tada, kai Gregą uždarė į kalėjimą, Alana pagaliau rado jėgų nors laikinai jį palikti. Ji neišvengiamai grįžo pasirengusi vėl viską pradėti iš naujo.

Gregas ir Alana žinojo tik tai, kaip kartu būti nesveikiems. Alana, liguistai piktnaudžiaudama maistu, praradusi savikontrolę, galėjo jaustis stipri ir sveika tik tuo atveju, jei Gregas būtų nuolat svaiginęsis. Gregas jautė, kad jo narkomanija yra šiek tiek labiau kontroliuojama, palyginti su jos persivalgymu ir didžiuliu antsvoriu. Grego pasveikimas labai akivaizdžiai parodė jos negebėjimą pasveikti, todėl kartu jie daugiau negalėjo gerai jaustis. Jai būtų tekę žlugdyti jo blaivų gyvenimą tam, kad jie galėtų grįžti į bendradarbiauti tinkamą *status quo*.

ERIKAS: 42 metų; išsiskyręs ir vėl vedęs

Buvau prieš pusantrų metų išsiskyręs, kai sutikau Sju. Koledžo, kuriame treniravau futbolininkus, dėstytojas atsitempė į įkurtuves, taigi sekmadienio popietę vienas sėdėjau šeimininko miegamajame ir žiūrėjau beisbolo rungtynes, kai visi kiti linksminosi salone.

Sju įėjo į miegamąjį, norėdama pasidėti paltą, ir mes pasisveikinome. Ji išėjo, o po pusantros valandos grįžo pažiūrėti, ar aš dar čia. Ji truputį šaipėsi iš mano tūnojimo, atsiskyrus tolimame kambaryje prie

televizoriaus. Per reklamą mes truputį paplepėjome. Ką gi, ji vėl išėjo ir grįžo nešdama lėkštę, prikrautą visų gėrybių, kuriomis buvo vaišinamasi ten, kur vyko vakarėlis. Tada aš pirmą kartą iš tikrųjų į ją pažvelgiau ir pastebėjau, kokia ji graži. Kai rungtynės baigėsi, prisijungiau prie besilinksminančių vakarėlyje, bet ji jau buvo išėjusi. Aš išsiaiškinau, kad ji buvo daliniu krūviu dirbanti anglų kalbos fakulteto dėstytoja. Pirmadienį užsukęs į jos biurą, paprašiau leisti man atsilyginti už tuos pietus, kuriais ji mane pavaišino.

Ji pasakė: „Žinoma, jei mes važiuosime kur nors, kur nėra televizoriaus", ir mes abu nusijuokėme. Bet iš tiesų tai nebuvo pokštas. Neperlenkčiau pasakęs, kad tuo metu, kai susipažinau su Sju, sportas buvo mano visas gyvenimas. Toks dalykas yra sportas. Jei patinka, gali jam skirti visą dėmesį ir niekam daugiau neliks laiko. Aš kasdien bėgiojau maratoną, treniravau savo futbolininkus ir važinėjau su jais į rungtynes, stebėjau sporto rungtynes per televiziją, aš planavau.

Tačiau buvau vienišas, o Sju buvo labai patraukli. Jau nuo pat pažinties pradžios ji skyrė man daug dėmesio, kai aš to norėjau, bet nesikišo į tai, ką aš norėjau ar turėjau daryti. Ji turėjo šešerių metų sūnų Timą, ir aš jį taip pat mėgau. Jos buvęs vyras gyveno užsienyje ir retai matydavo berniuką, todėl man buvo nesunku su juo susidraugauti. Galėčiau sakyti, jog Timas norėjo, kad šalia būtų vyras.

Sju ir aš susituokėme po metus trukusios pažinties, bet gana greitai mūsų santykiai pašlijo. Ji skundėsi, kad aš niekada neskyriau dėmesio jai ir Timui, kad niekada nebuvau namie, o jei ir buvau, tai vienintelis dalykas, kuo domėjausi, buvo televizijos laidos apie sportą. Aš skundžiausi, kad vienintelis jos užsiėmimas yra priekabių ieškojimas, juk ji žinojo, koks esu, kai susipažinome. Jei tai jai nepatiko, tai ką ji čia veikia? Aš pykau ant Sju beveik visą laiką, bet kažkaip negalėjau pykti ant Timo. Žinojau, kad mano ir jos barniai Timą žeidžia. Nors tada aš niekada nebūčiau to pripažinęs, bet Sju buvo teisi. Aš vengiau jos ir Timo. Sportas buvo tai, ką galėjau veikti, apie ką kalbėti ir saugiai bei patogiai galvoti. Aš augau šeimoje, kur vienintelė tema, kuria buvo galima diskutuoti su tėvu ir vienintelis būdas nusipelnyti jo dėmesio, buvo sportas. Maždaug tik tiek žinojau, ką reiškia būti vyru.

Taigi aš ir Sju jau buvome pasiruošę skirtis. Kuo labiau ji mane spaudė, tuo labiau aš ją pykdžiau ir tuo dažniau išeidavau pabėgioti į futbolo rungtynes ar šiaip kur nors. Vieną sekmadienio popietę, kai per televiziją stebėjau pusfinalio rungtynes, suskambo telefonas. Sju ir Timo nebuvo. Atmenu, buvo apmaudu, kam trukdo, kad turiu keltis ir palikti televizorių. Skambino brolis ir pranešė, kad tėvas mirė nuo širdies infarkto.

Į laidotuves nuvažiavau be Sju. Mes barėmės, kodėl aš noriu važiuoti vienas, bet džiaugiuosi, kad taip padariau. Šis grįžimas namo pakeitė visą mano gyvenimą. Aš buvau čia, savo tėvo laidotuvėse, niekada nesugebėjęs pasikalbėti su juo. Slėgė ir tai, kad buvau prie savo antrųjų skyrybų ribos nežinodamas, kaip bendrauti su žmona. Jaučiau, kad nepaprastai daug prarandu, ir negalėjau suprasti, kodėl visa tai su manimi vyksta. Buvau gražus vyras, daug dirbau, niekada nieko neskaudinau. Aš gailėjausi savęs ir jaučiausi absoliučiai vienišas.

Iš laidotuvių grįžau kartu su savo jauniausiuoju broliu. Jis negalėjo nustoti verkęs. Nuolat kalbėjo, kad viskas baigta, kad jau niekada nesuartės su mūsų tėvu. Po to, grįžus į namus, visi kalbėjosi apie tėtį, žinote, kaip būna po laidotuvių, ir žmonės truputį pokštavo apie tėtį ir sportą: kaip jam tai patikdavę, kaip jis mėgdavęs stebėti rungtynes. Mano svainis irgi pajuokavo: „Žinote, aš pirmą kartą esu šiuose namuose, kai televizorius išjungtas ir jis nežiūri rungtynių". Aš pažvelgiau į savo brolį. Jis vėl pravirko, ne liūdnai, bet karčiai. Staiga aš supratau, ką visą gyvenimą darė mano tėvas ir ką aš taip pat darau. Taip kaip jis, aš niekam neleidau suartėti su manimi, pažinti mane, kalbėtis su manimi. Televizija buvo mano šarvai.

Mes su broliu išėjome į lauką ir kartu nuvažiavome prie ežero. Čia ilgai sėdėjome. Klausydamasis jo kalbos apie tai, kaip ilgai jis laukė, kad tėvas jį pastebėtų, aš iš tiesų pirmąkart suvokiau, koks panašus į savo tėvą tapau. Mąsčiau apie savo įsūnį Timą, nuolat lyg mažą liūdną šuniuką laukiantį lašelio mano laiko ir dėmesio, apie tai, kaip aš maniau esąs labai užsiėmęs, negalįs skirti laiko jam arba jo mamai. Skrisdamas namo, mąsčiau, ką šnekės žmonės apie mane, kai būsiu miręs. Tai padėjo man suprasti, ką turiu daryti.

Grįžęs namo, aš atvirai pasikalbėjau su Sju, galbūt pirmą kartą

per visą savo gyvenimą. Mes abu verkėme, pašaukėme Timą pabūti su mumis, ir jis taip pat verkė.

Po to kiek laiko viskas buvo nuostabu. Mes dažnai būdavome kartu, važinėjomės dviračiais ir rengėme iškylas kartu su Timu. Ėjome į svečius ir patys priiminėjome draugus. Man buvo sunku atsisakyti visų sporto dalykų, bet privalėjau skirti kažkiek laiko jiems atšalti, kad visa įgytų perspektyvą. Aš iš tiesų norėjau būti arti mylimų žmonių, nenorėjau mirti, palikdamas žmones, besijaučiančius taip, kaip jie jautėsi po mano tėvo mirties.

Bet paaiškėjo, kad Sju buvo sunkiau negu man. Praėjus keliems mėnesiams, ji pasakė, kad rengiasi savaitgaliais dalį dienos įsidarbinti. Aš negalėjau patikėti. Tai buvo laikas, kurį mes galėjome leisti kartu. Dabar visa apsivertė: ji pradėjo nuo manęs bėgti! Mes abu sutarėme ieškoti pagalbos.

Per konsultavimą Sju atskleidė, kad visas mūsų buvimas kartu ją varė iš proto, ji jautėsi nežinanti, kaip būti su manimi. Mes kalbėjome apie tai, kaip iš tikrųjų sunku būti su kitu žmogumi. Nors ji priekaištavo dėl mano ankstesnio elgesio, dabar ji jautėsi nepatogiai, kai aš skirdavau jai daug dėmesio. Prie to ji nebuvo pratusi. Pasirodo, jos šeimoje su dėmesiu ir jausmais buvo dar blogiau negu mano. Jos tėvas, laivo kapitonas, niekada nebūdavo namie, o jos mamai tai patiko. Sju augo vieniša, visada norėdama būti kam nors artima, bet panašiai kaip ir aš ji nežinojo kaip.

Mes kiek laiko konsultavomės ir, pasiūlius psichoterapeutui, įsijungėme į Antrosios šeimos asociaciją. Kai Timas ir aš tapome artimesni, Sju buvo sunku leisti man jį auklėti. Ji jautėsi lyg ir nereikalinga, prarandanti galimybę jį kontroliuoti. Tačiau aš žinojau, kad turiu tik nusistatyti bendravimo su Timu ribas, jei ketiname iš tiesų bendrauti.

Buvimas asociacijoje padėjo man labiau nei kas kita. Jie rengdavo grupinius susitikimus šeimoms, panašioms į mūsų. Klausytis kitų vyrų, kalbančių apie savo jausmus, man buvo nuostabu. Tai pasidarė lengviau papasakoti Sju apie savo problemas.

Mes vis dar kalbamės ir vis dar esame kartu mokydamiesi, kaip būti artimiems ir kaip pasitikėti vienas kitu. Nė vienam iš mūsų

nesiseka taip gerai kaip norėtųsi, bet mes atkakliai stengiamės. Tai geriausias mūsų naujas žaidimas.

Eriko potraukis Sju

Erikas, vienišas savo susikurtoje izoliacijoje, troško būti mylimas ir mėgstamas, nerizikuodamas tapti artimas. Kai jų pažinties dieną Sju savo elgesiu tyliai pranešė, kad jai priimtinas jo vienišavimas, jo įkyrus domėjimasis sportu, Erikas nusistebėjo iš tiesų radęs sau idealią moterį – tą, kuri juo rūpinsis ir paliks jį ramybėje. Nors Sju subtiliai skundėsi jo nedėmesingumu, tikslingai siūlydama pirmąjį pasimatymą praleisti be televizoriaus, jis vis dar teisingai įsivaizdavo, jog ji toleruoja atstumą. Priešingu atveju, ji būtų jo vengusi jau pirmąjį susitikimą.

Iš tiesų akivaizdi Eriko socialinių įgūdžių stoka, jo nesugebėjimas emociškai bendrauti buvo patrauklūs Sju. Būtent jo nerangumas padėjo jai įsiteikti ir garantavo, kad jis nepajėgs siekti bendravimo su kitais žmonėmis, ypač – tai buvo svarbu – su kitomis moterimis. Sju, kaip ir daugybė kitų per stipriai mylinčių moterų, labai bijojo būti palikta. Geriau būti su kuo nors, kad ir nelabai jautriu jos poreikiams, ir neprarasti jo, negu su labiau mylimu, labiau mylinčiu, bet galinčiu ją palikti dėl kitos moters.

Taip pat Eriko socialinė izoliacija siūlė jai darbo – nutiesti tiltus per bedugnę, skiriančią ją ir kitus žmones. Ji galėjo interpretuoti jį ir jo skiriamuosius bruožus visam likusiam pasauliui, bėgimą nuo socialinių kontaktų, vadindama greičiau drovumu nei abejingumu. Paprastai kalbant – jam jos *reikėjo.*

Kita vertus, Sju leidosi į santykius, kurie vėl atnaujino jos blogiausius vaikystės patirties aspektus – vienišumą, viltingą dėmesio ir meilės laukimą, stiprų nusivylimą ir galiausiai piktą neviltį. Bandydama priversti Eriką pasikeisti, savo elgesiu ji tik įtvirtino jo bendravimo baimę ir skatino jį elgtis po senovei.

Bet Erikas, gyvenimo įvykių rimtai pastūmėtas, smarkiai pasikeitė. Jis panūdo susikauti su savo slibinu – artumo baime, kad netaptų dar vienu šaltu, nepasiekiamu tėvu. Svarbiausias dalykas, jam apsisprendžiant keistis, buvo stiprus susitapatinimas su vienišu

mažuoju Timu. Tačiau jo apsisprendimas keistis vertė keistis ir kitus šeimos narius. Iš ignoravimo ir vengimo tiesiog katapultuota į vijimąsi ir meilinimąsi, Sju buvo priversta patirti, kaip nejaukiai jaučiasi iš tiesų patirdama mylinčio žmogaus rodomą taip trokštą dėmesį. Erikui ir Sju būtų buvę lengva, viskam apsivertus, čia ir sustoti. Dabar tas, kurį vijosi, pats pradėjo vytis, o kuris vengė – tapo vengiamuoju. Jie galėjo paprasčiausiai likti pasikeitusiuose vaidmenyse, išlaikyti jiems patogų atstumą ir komforto lygį. Bet abu, Sju ir Erikas, išdrįso pažvelgti giliau. Padedant psichoterapijai ir palaikant suprantančiai ir įsijaučiančiai į kito asmens jausmus grupei, jie pabandė iš tiesų surizikuoti tapti artimesne pora, o kartu su Timu – šeima.

Neperdedant galima sakyti, kad pirmieji susitikimai mums yra nepaprastai svarbūs. Man, kaip psichoterapeutei, įspūdis, kurį padaro klientas per pirmąjį mūsų susitikimą, teikia nemažai pačios svarbiausios informacijos, kurios aš tik kada nors gausiu apie tą asmenį. Iš to, kas pasakoma, ir tai, kas lieka nepasakyta, ir iš viso kito, atskleidžiamo fizine išraiška – pozos, valyvumo, veido išraiškos, manierų ir gestų, balso tono, akių kontakto ar jo stokos, laikysenos ir stiliaus, – aš gaunu išsamią informaciją apie tai, kaip klientas elgiasi pasaulyje, ypač streso atveju. Visa tai tampa stipriu, nepaneigiamu subjektyviu įspūdžiu, kurio dėka intuityviai jaučiu, koks bus mano psichoterapinis santykis su šiuo asmeniu.

Būdama psichoterapeute, stengiuosi labai *sąmoningai* įsiklausyti į savo naujojo kliento gyvenimo supratimą. Labai panašiai, nors ir mažiau sąmoningai, būna susitikus bet kuriems dviem žmonėms. Remdamasis informacija, automatiškai pasiekusia per pirmuosius kelis kartu praleistus momentus, kiekvienas bando atsakyti į kai kuriuos klausimus apie kitą. Tyliai klausiama dažniausiai paprastų dalykų: Ar tu esi tas, su kuriuo aš turiu ką nors bendra? Ar turėčiau kokią naudą draugaudamas su tavimi? Ar smagu su tavimi būti?

Bet dažnai užduodami ir kiti klausimai, atsižvelgiant į tai, kas tie du žmonės yra ir ko jie nori. Kiekviena per stipriai mylinti moteris labiausiai trokšta atsakymo į tuos klausimus, kurie kyla iš giliausių jos gelmių, nustelbdami akivaizdžius, racionalius ir praktiškus.

„Ar tau manęs reikia?" – slapčia klausia per stipriai mylinti moteris.

„Ar tu rūpinsies manimi ir spręsi mano problemas?" – tai tylus klausimas vyro, kuris ją pasirinktų būti partnere.

7 skyrius

Gražuolė ir pabaisa

„Yra daug vyrų, – pasakė gražuolė, – kurie didesni pabaisos už tave, o aš renkuosi tave, nepaisydama tavo išvaizdos..."

Gražuolė ir pabaisa

Dviejų ankstesnių skyrių istorijose visos moterys troško būti naudingos, padėti vyrams, su kuriais yra susijusios. Iš tiesų svarbiausias jaučiamo potraukio komponentas – galimybė padėti tiems vyrams. Ir vyrai aiškino, jog jie ieškojo ko nors, kas galėtų padėti kontroliuoti jų elgesį, leistų pasijusti saugiai arba „išgelbėtų" juos. Mano klientų vyrų žodžiais tariant, tai turėtų būti geroji fėja.

Ši tema apie moteris, savo pasiaukojančia, tobula, viską apimančia meile gelbstinčias vyrus, anaiptol nėra šiuolaikiška. Pasakos, įkūnijančios svarbiausias jas kūrusios ir įamžinusios kultūros pamokas, amžiais teikė įvairias šios dramos versijas. „Gražuolėje ir pabaisoje" jauna graži nekalta mergaitė sutinka bjaurų kraupų monstrą. Gelbėdama šeimą nuo jo įniršio, gražuolė sutinka gyventi su pabaisa. Pažindama jį, ji pagaliau nugali savo natūralų pasibjaurėjimą ir galiausiai net pamilsta, nepaisydama jo gyvuliškos išorės. Kai tai įvyksta, aišku, burtai išsisklaido, jis išlaisvinamas iš pabaisos išorės, vėl tampa žmogumi ir princu. Sugrąžintas princas yra dėkingas ir tinkamas jai partneris. Taip gražuolės meilė ir artumas su pabaisa tūkstanteriopai atlyginami. Ji užima tinkamą vietą šalia jo dalytis sėkmės palaimintu gyvenimu.

„Gražuolė ir pabaisa", kaip kiekviena pasaka, per amžius pasakojama ir perpasakojama, kvapą gniaužiančių įvykių kontekste pasako išmintingą dvasinę tiesą. Dvasines tiesas sudėtinga suvokti ir dar sunkiau pagal jas gyventi, nes jos *dažnai prieštarauja* dabartinėms vertybėms. Yra tendencijų interpretuoti pasaką taip, kaip skatina kultūrinės nuostatos. Taip elgiantis nesunku visiškai praleisti pasakos gelminę reikšmę. Vėliau patyrinėsime išmintingą dvasinę pamoką, kurią teikia mums „Gražuolė ir pabaisa". Bet pirmiausia turime pažvelgti į kultūrinę nuostatą, kurią ši pasaka, *atrodo,* pervertina – jog moteris gali pakeisti vyrą, jei jį stipriai myli.

Šis įsitikinimas, toks galingas, toks skvarbus, persisunkia į individų ir žmonių grupių sielas iki pat gelmių. Mūsų kasdienėje kalboje ir elgesyje nuolat atspindima numanoma kultūrinė prielaida, kad meilės jėga galime pakeisti žmogų į gerąją pusę, o jei esame moterys, tai daryti – mūsų pareiga. Kai mums rūpintis žmogus elgiasi arba jaučia ne taip, kaip norėtume, ieškome būdų pabandyti pakeisti jo elgesį arba nuotaiką, dažniausiai pakurstomos kitų, kurie patarinėja ir skatina šias pastangas („Ar bandei?"). Pasiūlymai gali būti prieštaringi, nes jų labai daug. Tik nedaugelis draugų arba giminaičių gali susilaikyti jų nedavę. Visi susirūpinę, kaip padėti. Net žiniasklaida įsitraukia į šią veiklą, ne tik atspindėdama tokį įsitikinimą, bet savo įtaka sustiprinanti ir įamžinanti jį, nuolat duodama moterims darbo. Pavyzdžiui, moterų žurnalai, šalia tam tikrų bendro pobūdžio publikacijų, rodos, visada spausdina straipsnius „Kaip padėti jūsų vyrui tapti...", o panašiuose žurnaluose vyrams atitinkamų straipsnių „Kaip padėti jūsų moteriai tapti..." beveik nėra.

Mes, moterys, perkame tuos žurnalus ir stengiamės sekti jų patarimais, tikėdamos padėsią mūsų gyvenimo vyrui tapti tokiam, kokio norime arba kokio mums reikia.

Kodėl idėja pakeisti kokį nors nelaimingą, nesveiką arba blogą partnerį į tobulą taip labai mums, moterims, patinka? Kodėl ši nuomonė tokia žavi ir gaji? Kažkam atsakymas atrodytų akivaizdus: judėjiškoje-krikščioniškoje etikoje yra įkūnyta idėja padėti tiems, kurie ne tokie laimingi kaip mes. Esame mokomos, jog tai mūsų pareiga užjausti ir padėti turintiems problemų. Ne teisti, o padėti –

rodos, tai yra mūsų moralinė pareiga.

Deja, šie dori motyvai visai nekelia abejonių milijonams moterų, kurios renkasi partneriais žiaurius, abejingus, išnaudojančius, emociškai nepasiekiamus, turinčius liguisto pripratimo polinkį arba kitaip negalinčius mylėti ir rūpintis vyrus. Per stipriai mylinčios moterys taip pasirenka, skatinamos poreikio kontroliuoti arčiausiai jų esančius žmones. Šis poreikis kontroliuoti kitus kyla dar vaikystėje, kai dažnai patiriama daug nepakeliamų emocijų: baimė, pyktis, didžiulė įtampa, kaltė, gėda, kitų ir savęs gailestis. Vaikas, augantis tokioje aplinkoje, būna taip sugniuždytas šių emocijų, jog neradęs būdų, kaip apsisaugoti, negali gyventi normaliai.Visuomet moterų apsisaugojimo instrumentas būna galingas gynybos mechanizmas – *neigimas* ir tiek pat stipri pasąmoninė motyvacija – *kontrolė*. Gyvendami visi mes nesąmoningai naudojame gynybos mechanizmus, tokius kaip neigimas, kartais net dėl smulkmenų, o kartais dėl svarbiausių dalykų ir įvykių. Jei taip nebūtų, turėtume pripažinti faktus, kas mes esame, ką galvojame ir jaučiame, o tai nesiderintų su mūsų pačių susikurtu idealiu savęs arba susiklosčiusių aplinkybių įvaizdžiu. Neigimo mechanizmas ypač naudingas ignoruojant informaciją, su kuria nenorime susidurti. Pavyzdžiui, nepastebėdami (neigdami) vaiko tapsmą suaugusiu, išvengiame gailesčio, kad jis paliks namus. Arba nematydami ir nejausdami (neigdami) priaugtų papildomų svarų, kuriuos rodo ir veidrodis, ir siauri drabužiai, galime ir toliau smaguriauti mėgstamais valgiais.

Neigimas gali būti apibrėžiamas kaip atsisakymas pripažinti realybę dvejopai: kai neigiami tikri įvykiai ir kai neigiami jausmai. Peržvelkime, kaip neigimas padeda mažai mergaitei užaugti ir tapti per stipriai mylinčia moterimi. Būdama maža ji, pavyzdžiui, gali turėti tėvą, kuris retai nakvoja namuose, nes turi nesantuokinių ryšių. Kadangi ji pati sau arba kiti šeimos nariai sako, kad jis „užtruko darbe", ji neigia, jog jos tėvai turi problemų arba vyksta kažkas nenormalaus. Tai saugo ją nuo baimės, kad šeima gali iširti. Ji taip pat gali sau manyti, jog jis sunkiai dirba, o tai sukelia greičiau užuojautą, bet ne pyktį ir gėdą, kurią jaustų, jeigu realybė būtų pripažįstama. Taigi ji neigia ir realybę, ir jausmus apie realybę, susikuria fantaziją,

su kuria lengviau gyventi. Įgydama patirties, ji gerai įgunda tokiu būdu apsisaugoti nuo skausmo, bet praranda gebėjimą laisvai rinktis veiksmus, nes neigimas veikia automatiškai.

Disfunkcinėje šeimoje *visuomet* egzistuoja realybės neigimas. Kad ir kokių rimtų problemų joje būtų, šeima netampa disfunkcinė, *kol nepradeda* neigti. Be to, jei kuris nors šeimos narys bando nutraukti šį neigimą, pavyzdžiui, parodydamas, kaip šeimoje yra iš tikrųjų, likusi šeimos dalis dažniausiai šoka prieštarauti. Dažnai į tiesų kelią žmogų bandoma grąžinti pajuoka. Jei grąžinti nepavyksta, šeimos narys, išdavęs sąmokslą, bus išstumtas iš pritarimo, prieraišumo ir veiklos rato.

Nė vienas, naudojantis gynybos mechanizmą – neigimą, sąmoningai neiškreipia tiesos, nenešioja akidangčių tam, kad nustotų kruopščiai registravęs, ką kiti sako arba daro. Taip, nė vienas, kuriuos valdo neigimas, *nenusprendžia* nebejausti savo pačių emocijų. Visa tai „tiesiog atsitinka", nes *ego*, stengdamasis apsisaugoti nuo neįveikiamų konfliktų, sunkumų ir baimių, neįsileidžia informacijos, kuri yra per daug nemaloni.

Galbūt vaikas, kurio tėvai dažnai barasi, pasikviečia draugę pernakvoti. Draugės viešnagės metu abi mergaites naktį pažadina garsus tėvų barnis. Viešnia šnibžda: „Ei, tavo tėvai tokie triukšmingi. Kodėl jie taip garsiai rėkauja?"

Sutrikusi duktė, kuri daug kartų per tokius barnius gulėjo atvertomis akimis, miglotai atsako: „Nežinau", – ir guli graužiama sąžinės, kol riksmas nutyla. Jaunoji viešnia nežino, kodėl jos draugė netrukus po to pradeda jos vengti.

Viešnios vengiama, nes ji buvo šeimos paslapties liudytoja ir nuolat primena tai, ką jos draugė mieliau neigtų. Trikdantys įvykiai, kaip kad tėvų barnis šios viešnagės metu, yra tokie skausmingi, jog dukteriai daug ramiau nepripažinti tiesos ir uoliai vengti bet ko, kas gali suardyti jos gynybą nuo skausmo. Ji nenori jausti savosios gėdos, baimės, savojo pykčio, bejėgiškumo, panikos, nevilties, gailesčio, apmaudo, pasibjaurėjimo. Su šiomis stipriomis ir prieštaringomis emocijomis ji turėtų kovoti, jei leistų sau ką nors jausti, *todėl ji renkasi išvis nieko nejausti.* Tai yra jos poreikio kontroliuoti žmones ir įvykius

savo gyvenime šaltinis.Taigi kontroliuodama visa, kas aplink ją vyksta, ji bando susikurti saugumo jausmą. Jokio šoko, jokių staigmenų, *jokių jausmų.*

Bet kas nepatogią situaciją siekia kiek tik įmanoma kontroliuoti. Šią natūralią reakciją nesveikos šeimos nariai perdeda, nes šeimoje tiek daug skausmo. Prisiminkime Lizos pasakojimą, kaip jos tėvai spaudė ją gauti geresnius pažymius mokykloje: tuomet buvo šiek tiek realios vilties, jog galima geriau mokytis, bet maža vilties pakeisti geriančios motinos elgesį. Taigi, užuot pripažinę gniuždančias išvadas, kad jie yra bejėgiai dėl motinos alkoholizmo, mieliau tikėjo, jog šeimos gyvenimas pagerės, jei Liza labiau stengsis mokykloje.

Pamenate, Liza taip pat bandė taisyti (kontroliuoti) situaciją „būdama gera". Geras jos elgesys anaiptol nebuvo sveika pasitenkinimo šeima arba gyvenimu išraiška. Visiškai priešingai. Kiekvienas namų ruošos darbelis, kurį ji atlikdavo neprašyta, reiškė beviltišką bandymą taisyti nepakeliamas šeimos aplinkybes, už kurias ji, dar vaikas, jautėsi atsakinga.

Vaikai neišvengiamai prisiima kaltę ir atsakomybę už rimtas problemas, kurios veikia jų šeimas. Taip yra todėl, kad fantazuodami apie savo visagalybę, įtiki, jog jie ir sukelia šeimos aplinkybes ir gali keisti tas aplinkybes į gera arba bloga. Kaip ir Liza, daug nelaimingų vaikų yra kaltinami tėvų arba kitų šeimos narių dėl problemų, kurių vaikas negali spręsti. Bet ir žodžiais nekaltinamas vaikas prisiima didelę dalį atsakomybės už savo šeimos bėdas.

Mums sunku ir nepatogu manyti, jog nesavanaudiškas elgesys, „buvimas geru" ir pastangos padėti nėra altruistiškai motyvuotos, o tėra bandymai kontroliuoti. Mačiau šį dalyką, paprastai ir trumpai išreikštą ženklu ant raštinės durų agentūroje, kurioje vienu metu dirbau. Ten buvo vaizduojamas dviejų spalvų apskritimas, kurio viršutinė pusė buvo tekančios saulės geltonumo, o apatinė – juoda. Ženklas bylojo: „Pagalba yra saulėtoji kontrolės pusė". Tai primindavo mums, konsultantams, ir mūsų klientams nuolat tyrinėti savo poreikio keisti kitus motyvus.

Kai padėti stengiasi žmonės iš nelaimingos aplinkos arba tie, kurie patys šiuo metu kenčia nuo įtemptų santykių, visada reikia

įtarti jų poreikį kontroliuoti. Kai darome už kitą tai, ką jis pats gali daryti, kai planuojame kitų ateities arba kasdienę veiklą, kai raginame, patariame, primename, įspėjame arba pataikaujame kitam žmogui, kuris jau ne mažas vaikas, kai negalime pakęsti, jog jis pats atsakys už savo veiksmų pasekmes, bandome keisti jo veiksmus arba išvengti jų pasekmių – tai yra kontroliavimas. Viliamės, kad galėdamos jį kontroliuoti, galėtume kontroliuoti ir savo pačių jausmus mūsų bendrame gyvenime. Ir, aišku, kuo labiau stengiamės jį kontroliuoti, tuo mažiau gebame tai daryti. Bet negalime sustoti.

Moteris, įpratusi neigti ir kontroliuoti, įsivels į tokias situacijas, kuriose šių bruožų reikia. Neigimas, trukdantis realiai suvokti savo padėtį ir jausmus, ves moterį į sunkumų kupinus santykius. Tuomet ji sutelks visus pagalbos/kontroliavimo sugebėjimus tam, kad situacija taptų labiau pakenčiama, nors nepripažindama, kokia bloga ji iš tiesų yra. Neigimas palaiko poreikį kontroliuoti, o neišvengiamai pasmerktas kontroliavimas palaiko poreikį neigti.

Ši dinamika iliustruojama toliau pateiktuose pasakojimuose. Pradėjusios gydytis ir lankyti kitas paramos grupes (atitinkančias jų problemų pobūdį), tos moterys daug geriau suvokė savo santykius. Jos sugebėjo pažinti „gelbėtojų" elgesį tokį, koks jis yra: pasąmoningai motyvuotą bandymą neigti savo pačių skausmą ir kontroliuoti tuos, kurie yra arčiausiai jų. Kuo stipriau moteris troško padėti partneriui, tuo labiau tai buvo poreikis, o ne pasirinkimas.

KONĖ: 32 metų; išsiskyrusi, augina vienuolikmetį sūnų

Prieš terapiją negalėjau prisiminti nė vienos priežasties, dėl kurios mano tėvai pykosi. Prisiminiau tik tiek, kad jie nuolat kovojo. Kiekvieną dieną, kiekvienąkart valgant, beveik kiekvieną minutę. Jie kritikuodavo vienas kitą, nesutikdavo vienas su kitu, įžeidinėdavo vienas kitą, o mes su broliu stebėdavome. Tėtis stengdavosi užtrukti darbe arba bet kur kiek tik galėdavo, bet anksčiau ar vėliau jam reikėdavo grįžti namo ir tuomet viskas vėl prasidėdavo. Mano vaidmuo čia buvo toks: pirma – apsimesti, jog viskas gerai, ir antra – bandyti išblaškyti arba linksminti vieną jų arba abu kartu. Aš,

atmetusi galvą, plačiai išsišiepdavau ir juokaudavau arba krėsdavau kvailiausius dalykus, kokius galėdavau sugalvoti, kad tik prikaustyčiau jų dėmesį. Iš tiesų viduje mirtinai bijojau, bet bijodama išmokau surengti puikų šou. Taigi aš kvailiojau, juokavau, ir netrukus sąmojis tapo nuolatiniu mano užsiėmimu. Įgijau tiek praktikos namuose, jog po kurio laiko pradėjau taip pat elgtis ir kitur. Nuolat šlifavau savo vaidybą. Iš esmės tai virto štai kuo: jei kas būdavo blogai, aš ignoruodavau tai ir mėginau slėpti. Taip atsitiko ir su mano santuoka.

Susipažinau su Kenetu prie namų baseino, kai man buvo dvidešimt. Jis buvo įdegęs, atrodė puikiai, kaip banglentininkas. Ta aplinkybė, jog jis tiek manimi susidomėjo, kad tuoj pat norėjo drauge gyventi, įtikino mane, jog mes tinkame vienas kitam. Jis, kaip ir aš, buvo labai linksmas, todėl maniau, jog mes turime visas galimybes kartu būti laimingi.

Kenetas buvo šiek tiek išsiblaškęs, negalintis apsispręsti dėl savo karjeros, dėl to, kaip norėtų gyventi, o aš jį labai padrąsinau. Tikėjau, kad teikdama reikalingą paramą ir nurodydama kryptį, padedu jam atsiskleisti. Iš esmės nuo pat pradžių aš priimdavau visus su mūsų pora susijusius sprendimus, o jis pasielgdavo taip, kaip norėjo. Aš jaučiausi stipri, o jis jautėsi laisvas remdamasis į mane. Spėju, jog būtent to mums abiem reikėjo.

Pragyvenome kartu tris ar keturis mėnesius, kai jam į namus paskambino jo ankstesnė mergina iš darbo. Ji labai stebėjosi sužinojusi, jog aš gyvenu su Kenetu. Sakė, jog jis niekuomet neminėjo, jog draugavo su kuo kitu, nors darbe jie matydavosi bent du tris kartus per savaitę. Viskas tapo aišku, kai ji užsikirtinėdama bandė atsiprašyti už skambutį. Taip, tai mane šiek tiek sukrėtė, ir aš paklausiau Keneto, ką tai reiškia. Jis sakė nepagalvojęs, kad svarbu jai tai pasakyti. Prisimenu baimę ir skausmą, kurį tada pajutau, bet taip jaučiausi tik akimirką. Tuoj pat atmečiau tuos jausmus ir pažvelgiau į tai labai intelektualiai. Mačiau tik dvi alternatyvas: galėjau arba pyktis su juo, arba numoti ranka nesitikint, kad jis pamatys dalykus mano akimis. Pasirinkau antrąją – nuleidau rankas ir iš visko tik pasišaipiau. Prižadėjau sau, jog *niekada* nesibarsiu taip, kaip mano tėvai. Tiesą sakant, mintis, jog galiu supykti, man tiesiogine prasme kėlė šleikštulį.

Kadangi nuo pat vaikystės buvau užsiėmusi visų linksminimu, nedrįsau jausti jokių stiprių emocijų, galingi jausmai gąsdino mane, jie išmušdavo mane iš pusiausvyros. Beje, aš mėgau suapvalinti kampus, todėl patikėjau tuo, ką Kenetas sakė, ir palaidojau abejones – ar nuoširdžiai jis man atsidavęs. Po kelių mėnesių mes susituokėme. Praskriejo dvylika metų, kai vieną dieną, bendradarbei pasiūlius, atsidūriau psichoterapeuto kabinete. Vis dar galvojau, jog visiškai kontroliuoju savo gyvenimą, bet draugė buvo susirūpinusi manimi ir primygtinai reikalavo kreiptis į ką nors pagalbos.

Kenetas ir aš buvome susituokę dvylika metų ir maniau, kad buvome labai laimingi, bet dabar mes išsiskyrėme mano siūlymu. Psichoterapeute tyrė: kas gi blogai? Kalbėjau apie daugelį įvairių dalykų ir savo svaičiojimų viduryje paminėjau, jog vakarais jis išeina iš namų; pradžioje kartą arba du per savaitę, vėliau tris keturis kartus, o galiausiai per paskutines penkias savaites – šešias septynias naktis. Galų gale aš pasakiau, jog atrodo, kad jis iš tiesų nori būti kažkur kitur, taigi gal jau geriau išsikraustytų.

Psichoterapeutė paklausė, ar aš žinau, kur jis tas naktis buvo. Atsakiau, kad nežinau ir kad niekuomet jo nepaklausiau. Prisimenu, kaip ji nustebo. „Šitiek naktų per šitiek metų ir jūs *niekuomet* nepaklausėte?" Atsakiau, jog ne, niekada, nes maniau, kad susituokusios poros turi suteikti vienas kitam erdvės. Beje, aš kalbėdavau su juo apie tai, kad turėtų daugiau laiko praleisti su mūsų sūnumi Tedu. Jis visuomet sutikdavo su manimi, bet vakarais išeidavo, tik retkarčiais sekmadienį prisijungdamas prie mūsų ką nors veikti kartu. Aš buvau linkusi manyti, jog jis nėra labai protingas ir jam reikia tų mano nesibaigiančių paskaitų, kad kaip nors išlaikyčiau jį geru tėvu. Niekada negalėjau prisipažinti, jog jis elgėsi būtent taip, kaip norėjo, o aš buvau bejėgė jį pakeisti. Tačiau metams bėgant viskas ėjo vis blogyn ir blogyn, nors aš stengiausi elgtis tobulai. Per pirmąjį užsiėmimą psichoterapeutė paklausė, ką aš maniau jį veikus tomis valandomis, kai būdavo ne namie. Aš susierzinau. Tiesiog nenorėjau apie tai galvoti, nes negalvojant tai neskaudino manęs.

Dabar žinau, jog Kenetas tiesiog negalėjo būti tik su viena moterimi, nors mūsų santykiuose jam patiko jaustis saugiai. Jis darė

man tūkstantį užuominų apie savo elgesį tiek prieš vedybas, tiek po jų: kompanijos piknikuose, kai jis dingdavo ištisoms valandoms, arba vakarėliuose, kai pradėdavo kalbėtis su kokia nors moterimi, po to kartu išeidavo. Net negalvodama, ką daranti, aš pradėdavau žaismingai elgtis, nukreipdama žmonių dėmesį nuo to, kas vyko. Rodydama, kokia šauni esanti, turbūt norėjau įrodyti, jog esu verta meilės, o ne tokia, nuo kurios vaikinas arba vyras norėtų pabėgti, jei galėtų.

Prabėgo daug laiko, kol galėjau prisiminti, jog ir mano tėvų santuokoje problema buvo kitos moterys. Jų barniai kildavo dėl to, kad tėvas išeidavo ir negrįždavo namo, o motina, nors tiesiai to nesakydama, užsimindavo, kad jis neištikimas, plūsdavo jį, jog nebesirūpina mumis visais. Aš maniau, kad mama atbaidė jį, ir labai sąmoningai nusprendžiau niekada nesielgti kaip ji. Taigi aš susivaidydavau ir toliau stengiausi visuomet šypsotis. Štai kas atvedė mane į terapiją. Kai mano devynerių metų sūnus bandė nusižudyti, jau kitą dieną po to aš buvau džiugi ir besišypsanti. Aš viską nuleidau juokais, bet mano bendradarbei tai sukėlė nerimą. Aš ilgai laikiausi to magiško įsitikinimo, jog viskas būtų gerai, jei būčiau maloni ir niekada nesupykčiau.

Požiūris į Kenetą kaip į ne itin sumanų taip pat padėjo. Aš įpratau pamokslauti ir bandyti tvarkyti jo gyvenimą. Jam tikriausiai pamokslai buvo nedidelė kaina už valgio gaminimą ir namų tvarkymą. Juk jis elgėsi būtent taip, kaip norėjo, visai neklausinėjamas.

Taip stipriai neigiau, kad kažkas blogai, jog negalėjau to neigimo atsikratyti, kol nesulaukiau pagalbos. Mano sūnus buvo neapsakomai nelaimingas, o aš tiesiog neleisdavau sau to suvokti. Stengdavausi nukreipti jo dėmesį kitur, juokaudavau apie mūsų nesėkmes, o jis turbūt dėl to pasijusdavo dar blogiau. Aš taip pat atsisakiau pripažinti, jog kažkas negerai, visiems, kas mus pažinojo. Kenetas negyveno namuose jau šešis mėnesius, o aš vis dar niekam nesakiau, kad mes išsiskyrėme. Dėl to vėlgi buvo sunku mano sūnui. Jis taip pat turėjo saugoti paslaptį ir slėpti savo skausmą. Aš su niekuo nenorėjau apie tai kalbėti, taigi ir jam neleidau. Nemačiau, kaip beviltiškai jam reikėjo išsakyti paslaptį. Psichoterapeutė tiesiog privertė mane pradėti sakyti žmonėms, kad mano „tobula" santuoka

iširo. Oi, kaip man buvo sunku tai pripažinti. Manau, kad Tedo bandymas nusižudyti buvo būdas pasakyti: „Ei, žmonės! Kažkas yra negerai!!"

Taigi dabar mums geriau sekasi. Tedas ir aš vis dar gydomės kartu ir atskirai, mokydamiesi, kaip kalbėti vienas su kitu ir jausti tai, ką jaučiame. Mano terapijoje buvo taisyklė – aš negaliu paversti juoku nieko, kas atsitinka tą valandą. Man labai sunku nesiginti ir jausti, kas vyksta su manimi, bet man taip daug geriau. Kai einu į pasimatymus, kartais pagalvoju apie tai, kaip šitam arba tam vyrui reikia manęs, kad jų labui sutvarkyčiau kai kurias jų gyvenimo detales, bet žinau, kaip geriau pasielgti – pernelyg ilgai tokiomis mintimis nesimėgauti. Labai retos replikos apie šiuos menkus liguistus potraukius „padėti" yra vieninteliai pokštai, kuriuos man besigydant leidžiama krėsti. Jaučiuosi puikiai, juokdamasi iš to liguisto elgesio, o ne norėdama slėpti tai, kas buvo blogai.

Konė iš pradžių griebėsi humoro, kad save ir savo tėvus atitrauktų nuo gąsdinančios jų nestabilių santykių realybės. Savo žavesiu ir sąmoju Konė galėjo nukreipti tėvų dėmesį nuo vienas kito į ją ir taip sustabdyti jų barnį, bent jau laikinai. Kas kartą, kai tai nutikdavo, ji su visa iš to vaidmens išplaukiančia atsakomybe jausdavosi lyg klijai, kurie laikė šiuos du karius kartu. Ši sąveika didino jos poreikį kontroliuoti kitus tam, kad pati jaustųsi saugi ir tvirta. Ji kontroliavo kitus blaškydama humoru. Išmokusi labai jautriai pajusti aplinkinių pykčio ir priešiškumo ženklus, užbėgdavo jiems už akių laiku sugalvotu sarkazmu arba nuginkluojančia šypsena.

Ji turėjo dvigubą priežastį vengti savo jausmų: pirma, mintis apie galimą išsiskyrimą nepakeliamai gąsdino; antra, bet kokios jos pačios emocijos būtų tik trukdžiusios gerai suvaidinti vaidinimą. Netrukus Konė ėmė jau automatiškai neigti savo jausmus ir siekė manipuliuoti ir kontroliuoti tuos, kurie buvo šalia jos. Paviršutiniškas jos judrumas, be abejo, atstumdavo kai kuriuos žmones, bet kitus, kaip Kenetas, kurie troško susisieti tik išoriškai, šis stilius traukė.

Kad Konė sugebėjo metų metus gyventi su vyru, kuris vis dažniau išeidavo ištisoms valandoms, pagaliau ėmė dingti naktimis, ir *niekada* neklausinėjo jo, ką veikė ir kur buvo, yra stipraus gebėjimo

neigti ir didelės už to slypinčios baimės išraiška. Konė nenorėjo žinoti, nenorėjo kovoti arba konfrontuoti, o labiausiai nenorėjo jausti senojo vaikystės siaubo, kad dėl nesutarimų visas jos pasaulis sugrius.

Buvo labai sunku pasiekti, kad Konė imtųsi terapinio proceso, kuris reikalavo atsisakyti jos pagrindinės gynybos – humoro. Tai tas pats, jei kas nors paprašytų jos liautis kvėpavus; ji manė, kad be to neišgyvens. Jos sūnaus beviltiškas maldavimas pradėti jiems abiem pripažinti skausmingą jų padėties tikrovę vos prasiskverbė pro galingą Konės gynybą. Konė buvo nutolusi nuo realybės iki išprotėjimo ribos. Terapijoje ilgai kalbėjo apie Tedo problemas neigdama, jog turėjo savų. Visuomet „stiprioji", ji buvo nenusiteikusi be kovos atsisakyti šios pozicijos. Labiau pasirengusi patirti paniką, kildavusią, nesigriebiant juokų, pamažu ji pradėjo jaustis saugiau. Konė sužinojo, jog suaugusieji turi daug sveikesnių problemų tvarkymo mechanizmų nei tie, kuriuos naudojo nuo vaikystės. Ji pradėjo klausti, konfrontuoti, reikšti save ir aiškintis savo poreikius. Išmoko būti nuoširdesnė su kitais ir savimi nei buvo daugelį metų. Pagaliau ji sugebėjo atgauti savo humorą, sveikai pasijuokdama iš savęs.

PEMĖ: 36 metų; dukart išsiskyrusi, dviejų paauglių sūnų motina

Aš užaugau nelaiminguose namuose. Mano tėvas paliko motiną prieš man gimstant, ir ji tapo, kaip man atrodė, „vieniša motina". Nė vienas iš mano pažįstamų neturėjo išsiskyrusių tėvų, o šeštajame dešimtmetyje, gyvendamos mūsų itin vidurinės klasės miestelyje, buvome verčiamos jaustis keistuolėmis.

Mokykloje labai stengiausi ir buvau gana graži, todėl mokytojos mėgo mane. Tai labai padėjo. Bent jau mokslai man sekėsi. Tapau tikra persistengėlė, gaunanti tik dešimtukus vidurinėje mokykloje. Vyresnėse klasėse emocinis spaudimas tapo toks stiprus, jog iš tiesų nebegalėjau susikaupti. Pažymiai pradėjo blogėti, nors niekuomet nesilioviau stengusis. Visuomet jaučiau, jog motina nusivylusi manimi, ir bijojau jai neįtikti.

Mano mama sunkiai dirbo sekretore, kad išlaikytų mus. Dabar suprantu, kokia ji buvo visą laiką išsekusi. Mama buvo išdidi ir,

manau, jautė stiprią gėdą dėl savo skyrybų. Jai buvo labai nepatogu, kai kiti vaikai ateidavo į mūsų namus. Mes buvome neturtingos, vos sudurdavome galą su galu, bet turėjome stebėtiną poreikį gerai atrodyti. Taip, tai buvo lengviau padaryti, jei žmonės niekada nematė, kur mes gyvenome. Taigi mūsų namas nebuvo, švelniai tariant, patraukli vietelė. Kai draugai kviesdavo mane pas juos pernakvoti, mano mama sakydavo: „Iš tikrųjų jie tavęs nenori". Iš dalies ji tai darė nenorėdama likti skolinga ir priimti juos savo namuose, bet, aišku, aš to nežinojau, kol buvau maža. Tikėjau tuo, ką ji sako, kad nesu tokia, su kuria žmonėms malonu būti.

Užaugau tikėdama, jog su manimi dedasi prasti dalykai.Tiksliai nežinojau kas, bet svarbiausia, kad buvau nepriimtina ir nemylima. Mūsų namuose nebuvo meilės, tik pareiga. Blogiausia buvo tai, kad niekada negalėjome pasikalbėti apie tą melą, kuriuo gyvenome, bandydamos pasauliui atrodyti geresnės nei buvome – laimingesnės, turtingesnės, lydimos sėkmės. Spaudimas taip elgtis buvo stiprus, bet faktiškai nenusakomas žodžiais. Niekada nesijaučiau galinti padaryti tam galą. Labai bijojau, kad bet kuriuo metu gali paaiškėti, jog nesu tokia gera kaip kiti. Nors žinojau, kaip gražiai rengtis ir išauklėtai elgtis, visuomet jaučiausi lyg kokia apgavikė. Buvau įsitikinusi, jog esu sugadinta iki širdies gelmių. Jei žmonės mėgo mane, tai tik todėl, kad juos apgaudinėjau. Jei jie gerai mane pažintų, nusigręžtų.

Manau, jog reikalus dar pablogino tai, kad užaugau be tėvo, nes taip ir neišmokau bendrauti su vyrais, tai yra duoti ir gauti. Jie buvo egzotiški gyvūnai, uždrausti, bet ir žavintys. Mano motina nedaug tepasakojo apie tėvą, o tai, ką ji sakė, vertė mane jausti, kad juo nėra ko didžiuotis, taigi aš ir neklausinėjau; bijojau to, ką galėjau sužinoti. Mamai visai nepatiko vyrai. Ji nuolat užsimindavo, kad vyrai yra pavojingi, savanaudžiai ir jais negalima pasitikėti. Bet nieko negalėjau padaryti – man jie atrodė žavūs, net maži berniukai vaikų darželyje. Aš atkakliai ieškojau to, ko trūko mano gyvenime, bet nežinojau, kas tai yra. Spėju, jog tai buvo troškimas būti kam nors artima, teikti ir patirti prieraišumo. Žinojau, jog vyrai ir moterys, vyrai ir žmonos turi mylėti vienas kitą, bet motina man sakydavo (subtiliai ir ne itin), jog vyrai nepadarysią manęs laimingos, tik

priversią kentėti, palikdami mane, pabėgdami su geriausia mano drauge arba kitaip išduodami. Štai kokius pasakojimus girdėjau augdama. Tikriausiai labai anksti apsisprendžiau, jog surasiu tą, kuris nenorės ir negalės pabėgti, galbūt tokį, kurio niekam daugiau nereikės. Tuomet, manau, ir pamiršau, kad taip nusprendžiau. Tiesiog tą sprendimą pradėjau įgyvendinti.

Augdama negalėjau išreikšti to žodžiais, bet būti su kažkuo, ypač su vyru, aš tegalėjau vieninteliu atveju – jei jam manęs reikėjo. Tuomet, maniau, jis nepaliks manęs, nes aš jam padėsiu, ir jis bus dėkingas.

Nenuostabu, jog mano pirmasis draugas buvo luošas. Jis buvo pakliuvęs į avariją ir susilaužęs nugarą. Vaikščiojo su kojų įtvarais, pasiremdamas plieniniais ramentais. Naktimis melsdavausi, kad Dievas mane suluošintų vietoj jo. Mes eidavome kartu į šokius, ir aš prasėdėdavau visą vakarą šalia jo. Iš tiesų jis buvo gana šaunus vaikinas, ir merginai galėjo patikti tiesiog būti su juo. Bet aš turėjau kitą priežastį. Buvau su juo, nes tai buvo *saugu;* kadangi dariau jam paslaugą, negalėjau būti atstumta ir įskaudinta. Lyg turėčiau draudimo polisą nuo skausmo. Aš tikrai buvau pamišusi dėl šio vaikino, bet dabar žinau, jog pasirinkau jį, nes jis, kaip ir aš, turėjo sunkumų. Jo defektas buvo matomas, todėl galėjau nesislėpdama jausti skausmą ir gailestį *jam.* Palyginti su kitais, jis buvo sveikiausias mano vaikinas. Po jo buvo nepilnamečiai nusikaltėliai, nemokšos – visi netikėliai.

Kai man buvo septyniolika, sutikau savo pirmąjį vyrą. Jis turėjo problemų mokykloje ir buvo iš jos išmestas. Jo tėvas ir motina buvo išsiskyrę, bet vis dar tebekovojo vienas su kitu. Palyginti su jo aplinka, manoji atrodė *gerai!* Galėjau šiek tiek atsikvėpti, nesijausti taip gėdingai. Ir, aišku, man buvo jo gaila. Jis buvo maištininkas, bet maniau, jog tik todėl, kad niekas iki manęs jo iš tiesų nesuprato.

Taigi aš turėjau bent dvidešimt IQ taškų daugiau už jį. Tų taškų man labai reikėjo. Reikėjo ir dar daugiau, kad patikėčiau esanti jam lygi, todėl jis nepaliksiąs manęs dėl geresnės.

Visi mano santykiai su juo (o mes buvome vedę dvylika metų) buvo paremti nenoru pripažinti, koks jis buvo, ir bandymu paversti

jį tuo, kuo, maniau, jis turėtų būti. Tikrai maniau, kad jis būtų daug laimingesnis ir jaustųsi daug geriau, jei tik leistų man parodyti, kaip auginti mūsų vaikus, kaip tvarkyti verslą, kaip sutarti su jo šeima. Aš tęsiau mokslus, pasirinkdama, aišku, psichologiją. Mano pačios gyvenimas buvo toks nekontroliuojamas, toks apgailėtinas, o aš mokiausi rūpintis visais kitais. Jei atvirai, aš iš tiesų uoliai ieškojau atsakymų, bet maniau, jog raktas į mano laimę – priversti *jį* pasikeisti. Jam akivaizdžiai reikėjo mano pagalbos. Jis nemokėjo mokesčių ir sąskaitų. Jis prižadėdavo man ir vaikams, bet netesėdavo. Jis siutindavo savo klientus, kurie skambindavo *man* skųsdamiesi, kad jis nebaigia pradėtų užsakymų.

Neįstengiau jo palikti, kol pagaliau nepamačiau, koks jis iš tiesų yra, palyginti su tuo, koks norėjau, kad būtų. Tris paskutiniuosius santuokos mėnesius praleidau tiesiog stebėdama – ne skaitydama savo nesibaigiančius moralus, o tiesiog tylėdama ir stebėdama. Štai kada suvokiau, jog negaliu gyventi su tokiu, koks jis yra. Visą tą laiką laukiau galimybės mylėti nuostabų vyrą, koks, maniau, mano padedamas, jis galėjo tapti. Tik viltis, jog jis dėl manęs pasikeis, palaikė mane visus tuos metus.

Vis dar nesupratau, kad šabloniškai rinkausi vyrus ne tokius, kurie, mano nuomone, tiesiog buvo geri, bet tokius, kuriems reikėjo mano pagalbos. Aš tai suvokiau tik dar po keleto ryšių su neįmanomais vyrais: vienas buvo įnikęs į gėrimą, kitas – gėjus, trečias – impotentas, o paskutinysis, su kuriuo ilgai bendravau, esą buvo nelaimingai vedęs. Kai šis ryšys tragiškai baigėsi, nebegalėjau toliau manyti, jog man tiesiog nesiseka. Žinojau, jog pati esu kalta dėl to, kas man nutinka.

Tuo metu jau buvau licencijuota psichologė, ir visas mano gyvenimas buvo susijęs su pagalba žmonėms. Žinau, jog tarp mano kolegų daug tokių žmonių kaip aš, kurie visą dieną darbe padeda kitiems ir dar jaučia poreikį „padėti" savo artimiesiems. Panašiai aš bendravau su sūnumis: visada priminti jiems, padrąsinti juos, mokyti ir nerimauti dėl jų. Štai ką žinojau apie meilę – stengtis padėti žmonėms ir rūpintis jais. Tikriausiai todėl, kad niekada nebuvau palanki sau, neturėjau nė menkiausio supratimo, kaip pripažinti kitus esant tokius, kokie jie yra. Gyvenimas padarė man didžiulę paslaugą – viskas

subyrėjo. Kai mano romanas su vedusiu vyru baigėsi, abu mano berniukai turėjo bėdų su teisėsauga, o mano sveikata buvo visiškai pašlijusi. Negalėjau toliau rūpintis kitais. Mano sūnaus inspektorius buvo tas žmogus, kuris patarė man pradėti rūpintis savimi. Ir aš kažkaip sugebėjau jį išgirsti. Ne kam nors iš psichologų per šitiek metų pagaliau pavyko mane įtikinti, o jam. Mano gyvenimas turėjo subyrėti, kad pažvelgčiau į save ir į neapykantos sau gelmę.

Vienas sunkiausių dalykų, kuriuos turėjau pripažinti, buvo tai, kad mano motina iš tiesų kratėsi pareigos auginti mane – nenorėjo manęs. Dabar, jau suaugusi, galiu suprasti, kaip sunku jai turėjo būti. Visada sakydama, kad žmonės nenori būti su manimi, ji iš tiesų apibūdindavo *save*. Būdama vaikas, tai šiek tiek suvokiau, bet negalėjau pripažinti, todėl ignoruodavau. Gana greitai aš ignoruo-davau daug ką. Neleidau sau išgirsti kritikos, kurią ji nuolat berdavo, ir stengiausi nematyti, kaip ji supykdavo, jei man būdavo linksma. Man buvo per baisu leisti sau išgyventi visą tą priešiškumą, kurį ji nukreipė į mane, taigi aš lioviausi jausti, lioviausi reaguoti ir visą savo energiją sutelkiau į pastangas būti gera ir padėti kitiems. Kol dirbau su kitais, neturėjau laiko kreipti dėmesio į save, jausti savojo skausmo.

Buvo sunku palaužti savo išdidumą, bet nuėjau į pagalbos sau grupę, sukurtą moterų, kurios turėjo panašių problemų dėl vyrų. Grupė buvo tokia, kokiai paprastai būčiau vadovavusi pati, bet čia aš buvau tik paprasta narė. Nors tai buvo smūgis mano *ego*, ši grupė padėjo man pažvelgti į savo poreikį tvarkyti ir kontroliuoti kitus bei liautis tai daryti. Pradėjau sveikti iš vidaus. Užuot dirbusi su kitais, pagaliau rūpinausi savimi. Ir tiek daug reikėjo padaryti. Kartą nusprendusi pabandyti liautis tvarkiusi viską savo gyvenime, aš praktiškai turėjau nustoti kalbėti! Viskas, ką sakiau iki tol, buvo „naudinga". Man buvo baisus šokas išgirdus, kaip stipriai aš tvarkiau ir kontroliavau. Keisdama savo elgesį, radikaliai pakeičiau ir profesinį darbą. Aš gebu labiau palaikyti klientus, kol jie sprendžia savo problemas. Anksčiau jaučiau tą milžinišką poreikį „pataisyti" juos. Dabar gi svarbiau – juos suprasti.

Praėjo kiek laiko ir pasirodė patrauklus vyras. Jam visai nereikėjo manęs. Iš tiesų jam nebuvo nieko bloga. Iš pradžių man buvo labai

nepatogu mokytis *būti* su juo, užuot bandžius jį visiškai pakeisti. Pagaliau tik taip mokėjau bendrauti su žmonėmis. Bet aš išmokau nieko nedaryti, tiesiog būti savimi ir, atrodo, tai veikia. Jaučiuosi, lyg mano gyvenimas pagaliau įgijo prasmę. Ir toliau lankau savo grupę, kad nebegrįžčiau į senąjį kelią. Kartais viskas manyje dar vis norėtų tęsti vaidinimą, bet aš jau žinau geresnių būdų bendrauti.

Kaip tai susiję su neigimu ir kontrole?

Pemė pradžioje neigė motinos pykčio ir priešiškumo jai realumą. Ji neleido sau jausti, ką reiškia būti ne mylimu vaiku, o nereikalingu daiktu šeimoje. Neleido sau jausti, nes tai per daug žeidė. Vėliau šis negebėjimas suvokti ir išgyventi savo emocijų iš tikrųjų ir susiejo ją su jos pasirinktais vyrais. Emocinė perspėjimo sistema, kuri kitu atveju atbaidytų ją nuo šių vyrų, jau nuo pažinties pradžios neveikė dėl stipriai išvystyto neigimo. Negalėdama emociškai patirti, ką reiškia būti su jais, suvokdavo juos tik kaip reikalingus jos supratimo ir pagalbos.

Pemės santykių modelis, kuriame jos vaidmuo buvo suprasti, padrąsinti ir pataisyti partnerį, yra ta formulė, kurią dažnai naudoja per stipriai mylinčios moterys, o tai dažniausiai duoda priešingus nei tikėtasi rezultatus. Vietoj dėkingo, ištikimo, atsidavusio ir priklausomo partnerio tokios moterys greitai pamato turinčios vyrą, kuris darosi vis maištingesnis, piktesnis ir kritiškesnis jų atžvilgiu. Siekdamas išlaikyti savo paties autonomiją ir savigarbą, jis turi liautis laikyti ją visų problemų išeitimi, todėl daro ją daugumos, jei ne visų, savo problemų priežastimi.

Kai tai įvyksta ir santykiai išyra, moteris nugrimzta į dar gilesnį nesėkmės ir nevilties pojūtį. Jei moteris negali priversti ją mylėti tą, kuris yra toks vargšas ir nevykęs, kaip ji galėtų tikėtis užsitarnauti ir išlaikyti sveikesnio, tinkamesnio vyro meilę? Tai paaiškina, kodėl taip dažnai tokios moterys užmezga vienus blogus santykius po kitų, kurie dar blogesni, – nes su kiekvienu nepasisekimu jos jaučiasi vis mažiau vertos.

Tai taip pat paaiškina, kaip sunku bus tokiai moteriai atsisakyti šio modelio, nebent suvoktų ją valdantį poreikį. Pemė, kaip ir daugelis kitų, turinčių „padedančias" profesijas, naudojosi karjera

sutvirtindama trapų savo vertės pojūtį. Ji galėjo turėti ryšį tik su kitų, tai yra jos klientų, vaikų, vyrų ir kitų partnerių reikmėmis. Kiekvienoje savo gyvenimo srityje ji ieškojo būdų išvengti neadekvatumo ir menkavertiškumo jausmo. Kai pradėjo jausti veiksmingą gydančią supratimo ir pripažinimo galią, kurią gavo grupėje iš *tokių pat kaip ji*, jos savigarba tiek išaugo, jog sugebėjo užmegzti sveikus ryšius su kitais, įskaitant ir sveiką vyrą.

CELESTĖ: 45 metų; išsiskyrusi; dviejų vaikų, gyvenančių užsienyje su tėvu, motina

Tikriausiai savo gyvenime turėjau daugiau nei šimtą vyrų ir žvelgdama atgal galvą guldau, kad kiekvienas iš jų buvo arba daug už mane jaunesnis, arba apgavikas, arba priklausomas nuo narkotikų arba alkoholio, arba gėjus, arba silpnaprotis. Šimtas nepakenčiamų vyrų! Kaip aš juos visus radau?

Mano tėvas buvo kapelionas jūrų laivyne. Tai reiškia, jog jis apsimesdavo geru, mylinčiu vyru visur, bet tik ne namie, kur jis nesivargindavo būti kitoks nei yra – žiaurus, valdingas, kritiškas ir savanaudis. Ir jis, ir mano motina buvo įsitikinę, kad vaikai egzistuoja tam, kad padėtų atlikti profesinę pareigą. Mes turėjome atrodyti nepriekaištingai, gaudami tik dešimtukus, būdami žavūs visuomenėje ir nepakliūdami į bėdas. Atsižvelgiant į atmosferą namie, tai buvo neįmanoma. Galėjai pjauti įtampą peiliu, kai tėvas būdavo namie. Jis ir motina visai nebuvo artimi. Ji visą laiką buvo įtūžusi. Motina nesibardavo su juo garsiai, tiesiog tyliai, žiauriai kunkuliuodavo. Kada tik tėvas darydavo tai, ko ji paprašydavo, jis tyčia viską sugadindavo. Kartą buvo kažkas nutikę valgomajam stalui, ir tėvas taisė jį kaldamas tokią milžinišką vinį, jog sulaužė tą stalą. Mes visi išmokome palikti jį ramybėje.

Išėjęs į pensiją, jis buvo namie kiauras dienas ir naktis, sėdėjo savo krėsle ir dėbčiojo. Jis daug nekalbėjo, bet vien jo buvimas mums visiems sunkino gyvenimą. Aš iš tikrųjų jo nekenčiau. Tuomet nesuvokiau, jog jis turėjo savų bėdų ir kad mes jų turėjome – taip į jį reaguodami ir leisdami vien buvimu mus kontroliuoti. Vyko nuolatinės varžybos –

kas ką kontroliuos? Ir tėvas visuomet pasyviai laimėdavo.

Taigi šeimoje aš seniai tapau maištininke. Buvau pikta kaip mama. Vienintelis būdas tai išreikšti buvo atmesti visas vertybes, kurias įkūnijo mano tėvai, ištrūkti iš namų ir pasistengti būti kontrastu viskam ir visiems šeimoje. Manau, jog labiausiai mane siutino tai, kad iš šalies mes atrodėme normaliai. Man norėjosi užlipti ant stogo ir šaukti, kokia baisi mūsų šeima. Atrodė, jog niekas kitas to nepastebi. Mano motinai ir seserims buvo patogu, kad turėjau problemų, o aš puikiai atlikau savo vaidmenį.

Pagrindinėje mokykloje įkūriau pogrindinį laikraštį. Tai sukėlė daug nemalonumų. Išvykau į koledžą, o kai tik pasitaikė proga, ir iš šalies. Negalėjau išvykti tiek toli nuo namų, kad būčiau patenkinta. Išoriškai buvau labai maištinga, bet viduje nebuvo nieko kito, išskyrus sumaištį. Mano pirmoji seksualinė patirtis yra iš Taikos korpuso, bet jis buvo ne kitas savanoris, o jaunas studentas afrikietis. Jis troško sužinoti apie Valstijas, o aš jaučiausi jo auklėtoja – stipresnė, protingesnė, šnekesnė. Faktas, kad aš buvau baltaodė, o jis juodaodis, sukėlė daug bangų. Man buvo nesvarbu, nes maniau esanti maištininkė.

Po kelerių metų, vis dar mokydamasi koledže, susipažinau ir ištekėjau už ispano. Jis buvo intelektualas iš turtingos šeimos. Man tai patiko. Be to, jis buvo dvidešimt septynerių ir dar nekaltas. Vėlgi aš buvau mokytoja. Dėl to jaučiausi stipri ir nepriklausoma. Ir kontroliuojanti.

Mes buvome susituokę septynerius metus, gyvenome užsienyje. Buvau neapsakomai nerami ir nelaiminga, bet nežinojau kodėl. Tuomet sutikau jauną našlaitį studentą ir užmezgiau su juo iš tiesų audringą romaną, dėl kurio palikau savo vyrą ir du vaikus. O jaunasis studentas, kol sutiko mane, seksualiai bendravo tik su vyrais.

Dvejus metus kartu gyvenome mano bute. Jis turėjo ir meilužių vyrų, bet man buvo nesvarbu. Mes daug ką išbandėme sekse, laužydami visas taisykles. Tai man buvo nuotykis, bet po kiek laiko vėl negalėjau nustygti vietoje ir išmečiau jį – meilužį – iš savo gyvenimo, nors ir šiandien mes vis dar draugai. Po jo turėjau daug ryšių su padugnėmis. Dauguma jų skolindavosi iš manęs pinigų, kartais net tūkstančius dolerių, o keli net įtraukė mane į itin nelegalias machinacijas.

Nesuvokiau, kad turiu problemų, net vykstant tokiems dalykams.

Kadangi kiekvienas šių vyrų gaudavo kažką iš manęs, jaučiausi stipri ir vadovaujanti. Tuomet grįžau į Valstijas ir užmezgiau ryšius su vyru, kuris tikriausiai buvo blogiausias iš visų. Jis buvo toks alkoholikas, jog net smegenys buvo pažeistos; greitai įtūždavo, retai maudėsi, nedirbo ir buvo nuteistas dėl kaltinimų, susijusių su gėrimu. Nuvažiavau kartu su juo į agentūrą, kur jis lankė programą nuteistiems už gėrimą vairuotojams. Instruktorius pasiūlė man susitikti su vienu iš konsultantų, nes buvo aišku, kad ir aš turiu problemų. Tai buvo akivaizdu girtų vairuotojų klasės instruktoriui, bet ne man; maniau, jog tas vyras, su kuriuo buvau, turėjo problemų, o su manimi viskas gerai. Bet vis dėlto nuėjau į susitikimą su konsultante. Tuoj pat ši moteris privertė mane kalbėti apie tai, kaip aš palaikydavau ryšius su vyrais. Niekuomet taip į savo gyvenimą nežiūrėjau. Nusprendžiau toliau pas ją lankytis ir štai tada suvokiau susikurtą modelį.

Vaikystėje užgniaužiau tiek daug jausmų, jog man reikėjo visos su šiais vyrais susijusios dramos, kad jausčiausi gyva. Problemos su policija, narkotikai, finansinės intrigos, pavojingi žmonės, beprotiškas seksas – tai tapo įprastais mano gyvenimo dalykais. Tiesą sakant, net ir taip gyvendama nedaug tegalėjau jausti.

Tebesilankiau pas konsultantę ir, jos pasiūlymu, įsijungiau į moterų grupę. Ten pradėjau suvokti kai kuriuos dalykus apie save, apie savo potraukį nesveikiems arba netinkamiems vyrams – stengdamasi jiems padėti, galėjau jaustis viršesnė. Nors metų metus lankiausi pas psichoanalitiką Ispanijoje, nuolat kalbėdama apie neapykantą savo tėvui ir pyktį motinai, niekuomet nesiejau to su nepakenčiamų vyrų manija. Nors visuomet maniau, kad psichoanalizė be galo naudinga, ji nepadėjo pakeisti mano elgesio modelio. Tiesą sakant, tirdama savo elgesį, matau, jog per šiuos metus man tik pablogėjo.

Dabar, kai su konsultante ir grupe pradedu sveikti, mano santykiai su vyrais taip pat šiek tiek sveikesni. Neseniai draugavau su diabetiku, kuris atsisakydavo vartoti insuliną. Aš buvau šalia, kad padėčiau jam moralais apie jo veiksmų pavojų ir bandyčiau pakelti jo savigarbą. Skamba keistai, bet santykiai su juo yra laiptelis į *viršų!* Jis bent jau nebuvo visiškas girtuoklis ir narkomanas. Tačiau aš vėl

vaidinau įprastą – stiprios, už vyro gerovę atsakingos moters – vaidmenį. Kažkiek laiko nesusitikinėju su vyrais, nes pagaliau supratau, jog iš tiesų nebenoriu jais rūpintis, o kol kas tai vienintelis būdas, kuriuo galiu būti su vyrais susijusi. Rūpindamasi vyrais, galėjau vengti rūpintis savimi. Dabar mokausi mylėti save, pasirūpinti pokyčiais ir vengti to, kas ardė mano gyvenimą, o būtent vyrų. Nors ir baugu, nes man geriau sekėsi rūpintis jais negu savimi.

Vėlgi mes matome temas dvynes – neigimą ir kontrolę. Celestės šeimoje buvo emocinis chaosas, bet šis chaosas niekuomet nebuvo atvirai pripažintas arba išreikštas. Net Celestės maištas prieš šeimos taisykles ir normas tik subtiliai užsiminė, jog šeimoje yra labai rimtų problemų. Ji šaukė, bet nė vienas šeimos narys neklausė. Būdama nusivylusi ir izoliuota, ji „išjungė" visus jausmus, išsaugodama vieną – pyktį: tėvui, kad jos nemylėjo, o likusiai šeimai, kad atsisakė pripažinti problemas ir jos skausmą. Bet jos pyktis nebuvo nukreiptas į ką nors konkretaus. Celestė nesuprato, kad pyktis kilo iš jos bejėgiškumo pakeisti šeimą, kurią mylėjo ir kurios jai reikėjo. Šioje aplinkoje jokie jos emociniai meilės ir saugumo poreikiai nebuvo tenkinami, todėl Celestė ieškojo santykių, kuriuos ji *galėtų* kontroliuoti, su kitais, ne taip labai išsilavinusiais arba patyrusiais, neturinčiais tokios finansinės arba socialinės padėties kaip ji pati. Koks stiprus tapo tokių santykių poreikis, rodo ypač neadekvatus paskutinis partneris – paskutinės stadijos alkoholikas, beveik tiksliai atitinkąs valkatos iš lūšnyno stereotipą. Ir vis dėlto Celestė, sumani, protinga, išsilavinusi ir šneki, atmetė visas užuominas į tai, koks šis meilės ryšys nesveikas ir netinkamas. Jausmų ir suvokimų neigimas, poreikis kontroliuoti vyrą ir santykius viršijo jos inteligenciją. Svarbiausia Celestės gijimo dalis buvo ta, jog ji turėjo atsikratyti intelektualinės savęs pačios ir savo gyvenimo analizės bei pradėti jausti stiprų emocinį skausmą, lydėjusį tą siaubingą jos iškentėtą izoliaciją. Daugybė egzotiškų seksualinių nuotykių užsimezgė tik todėl, kad jos ryšys su kitais žmonėmis ir savo kūnu buvo netvirtas. Iš tikrųjų šie nuotykiai iš esmės saugojo ją nuo tikro artumo su kitais žmonėmis rizikos. Drama ir susijaudinimas atstojo gąsdinantį intymumą. Išgyti – reiškė būti pačiai savimi, be vyro, kuris ją išblaškytų, jausti savo pačios jausmus

ir skausmingą izoliaciją. Tai taip pat reiškė būti kartu su kitomis moterimis, kurios supranta jos elgesį, jausmus ir palaiko pastangas pasikeisti. Iš Celestės gijimas reikalauja mokytis palaikyti ryšius ir pasitikėti kitomis moterimis bei savimi.

Kol Celestė galės užmegzti sveikus ryšius su vyru, ji turi sutvarkyti santykius su savimi, o šioje srityje ji turi dar daug darbo. Visi susidūrimai su vyrais daugiausia buvo tiktai pykčio, chaoso ir maišto jos viduje atspindys. Celestės pastangos kontroliuoti šiuos vyrus buvo bandymai pažaboti vidines ją valdančias jėgas ir jausmus. Išlaisvindama save ji įgis daugiau vidinio stabilumo, o tai atsispindės ir jos santykiuose su vyrais. Kol ji neišmoks mylėti ir pasitikėti savimi, nesugebės patirti, nei ką reiškia mylėti ir pasitikėti vyru, nei ką reiškia būti mylimai ir jausti vyro pasitikėjimą.

Daug moterų daro klaidą ieškodamos vyro, su kuriuo plėtotų santykius, pirmiau neišplėtoję santykių pačios su savimi; jos bėga nuo vyro prie vyro, ieškodamos to, ko trūksta jų pačių viduje. Ieškoti reikia pradėti namie, savo viduje. Niekas nemylės tiek, kad pripildytų mus, jei mes nemylėsime savęs, nes eidamos ieškoti meilės tuščios, galime rasti tik dar daugiau tuštumos. Mūsų gyvenimuose atsispindi tai, kas glūdi giliai mumyse: įsitikinimai savo pačių verte, teise į laimę, ko mes nusipelnome gyvenime. Kai šie įsitikinimai kinta, keičiasi ir mūsų gyvenimas.

DŽENISĖ: 38 metų; ištekėjusi, trijų paauglių sūnų motina

Kartais, kai taip stropiai stengiesi išoriškai gerai atrodyti, praktiškai neįmanoma kam nors parodyti, kas iš tiesų vyksta viduje. Net pačiam sunku suvokti. Metų metus puikiai vaidindama viešumoje, slėpiau tai, kas vyko namuose. Dar vaikas būdama mokykloje pradėjau vadovauti, prisiimti atsakomybę, lakstyti po įstaigas. Jaučiausi nuostabiai. Kartais manau, jog būčiau galėjusi amžinai likti vidurinėje mokykloje. Ten aš buvau sėkmės kūdikis. Buvau karalienė, komandos kapitonė ir abiturientų klasės viceprezidentė. Robis ir aš buvome net išrinkti patraukliausia pora metų knygai. Viskas atrodė taip gerai.

Namie irgi viskas atrodė gerai. Mano tėtis buvo prekybos agentas ir uždirbdavo daug pinigų. Turėjome didžiulį gražų namą su baseinu ir beveik viską iš norimų daiktų. Tai, ko trūko, buvo viduje ir nematoma.

Mano tėtis beveik visą laiką buvo kelyje. Jam patiko apsistoti moteliuose, susipažinti su moterimis baruose. Kai tik jis būdavo namie su mama, jie siaubingai pykdavosi. Tuomet ji ir kas tik būdavo tuo metu namuose, turėdavo klausytis, kaip jis lygina mamą su kitomis pažįstamomis moterimis. Jie ir mušdavosi. Tada mano brolis stengdavosi juos išskirti arba man reikėdavo kviesti policiją.Tai buvo tikrai siaubinga.

Tėvui vėl išvykus į kelionę, motina dažniausiai ilgai kalbėdavo su manimi ir broliu klausdama, ar ji turėtų palikti tėtį. Nė vienas iš mūsų nenorėjome būti atsakingi už tą sprendimą ir, nors nekentėme jų barnių, stengėmės išvengti atsakymo. Mama niekada jo nepaliko, nes bijojo prarasti tėvo teikiamą finansinę paramą. Ji pradėjo dažnai vaikščioti pas gydytoją ir gerti vaistus, kad tai ištvertų. Tuomet jai buvo nesvarbu, ką darė tėtis. Mama tiesiog išeidavo į savo kambarį, išgerdavo vieną arba dvi papildomas tabletes ir būdavo ten užsidariusi duris. Kai mama užsidarydavo kambaryje, aš turėjau perimti daug jos pareigų, bet iš dalies neprieštaravau. Tai buvo daug geriau nei klausytis barnių.

Tuo metu, kai sutikau savo būsimąjį vyrą, jau buvau įgudusi pavaduoti kitus žmones.

Mudviem susitikus pradinėse gimnazijos klasėse, Robis jau turėjo bėdų su gėrimu. Jį pravardžiuodavo Burgiu, nes gėrė labai daug „Burgmeisterio" alaus. Bet tai manęs nejaudino. Buvau tikra, jog galiu pasirūpinti visais blogais Robio įpročiais. Man nuolat buvo sakoma, jog pagal savo amžių buvau subrendusi, ir aš tuo tikėjau.

Kažkas Robyje buvo taip miela, kad mane tuoj pat prie jo patraukė. Jis priminė man kokerspanielį, minkštą ir žavų, su nuostabiomis didelėmis rudomis akimis. Mes pradėjome susitikinėti, kai jo geriausiam draugui leidau suprasti, jog juo domiuosi. Iš esmės pati viską suorganizavau. Jaučiau, kad turiu tai padaryti, nes jis buvo drovus. Nuo tada mes pradėjome nuolat susitikinėti. Retkarčiais jis

neateidavo į pasimatymą, o kitą dieną labai apgailestaudavo, atsiprašinėdavo užmiršęs dėl gėrimo. Aš pamokslaudavau, plūsdavau jį ir galiausiai atleisdavau. Jis net atrodė beveik dėkingas, kad turėjo *mane*, laikančią jį tiesiame kelyje. Aš visuomet buvau labiau motina jam nei draugė. Atsiūlėdavau jo kelnes, primindavau apie jo šeimos narių gimtadienius, patardavau, kaip elgtis mokykloje ir kaip siekti karjeros. Robis turėjo gerus tėvus, bet jų šeimoje augo net šeši vaikai. Sergantis jo senelis taip pat gyveno su jais. Visi buvo šiek tiek pakrikę dėl tokios įtampos, ir aš labai troškau teikti Robiui tą dėmesį, kurio jis negaudavo namie.

Šaukimas į armiją atėjo po to, kai jis jau porą metų buvo baigęs mokyklą. Tai buvo per ankstyvąjį pajėgų formavimą Vietname. Jauni vedę vyrai buvo atleidžiami nuo tarnybos. Negalėjau pakelti minties, kas galėjo nutikti Robiui Vietname. Turbūt bijojau, kad jis nebūtų sužeistas arba nužudytas, bet turėčiau atvirai pripažinti, jog dar labiau bijojau, kad Robis suvyriškės, išaugs ir, kai sugrįš, jam daugiau nebereikės manęs.

Labai aiškiai parodžiau, jog norėčiau tekėti už jo, kad apsaugočiau jį nuo tarnybos, taigi taip ir padarėme. Mes susituokėme, kai mums abiem buvo dvidešimt. Pamenu, jis tiek prisigėrė per vestuvių pokylį, jog man reikėjo vairuoti automobilį, kad išvyktume medaus mėnesio. Tai tapo puikiu juokeliu.

Po to, kai gimė mūsų sūnūs, Robis pradėjo dar labiau gerti. Sakydavo, kad jam reikia pabėgti nuo visos tos įtampos, kad mes susituokėme per jauni. Jis važiuodavo į daugybę žūklės žygių ir daugelį naktų praleisdavo ne namie, o su draugais. Niekuomet rimtai nepykau, nes man buvo jo gaila. Kiekvieną kart jam pasigėrus, aš sugalvodavau pateisinimą ir uoliau stengiausi gražinti namus.

Manau, mes galėjome tai tęsti amžinai, kasmet reikalams vis blogėjant, jei jo gėrimas pagaliau nebūtų pastebėtas darbe. Jo bendradarbiai ir darbdavys paprieštaravo tam ir leido pasirinkti – išsiblaivyti arba prarasti darbą. Taigi jis išsiblaivė.

Tuomet ir prasidėjo bėdos. Visus tuos metus, kai Robis gėrė ir viską gadino, aš žinojau du dalykus: viena, jam reikėjo manęs; ir antra – niekas kitas nesitaikstys su juo. Taip aš jaučiausi saugi. Aš su daug kuo

turėjau taikstytis, bet tai nieko. Aš kilusi iš namų, kur tėvas darė daug blogesnius dalykus nei Robis. Mano tėtis mušdavo mamą ir turėjo daug romanų su moterimis, sutiktomis baruose. Taigi turėti vyrą, kuris tik per daug geria, man nebuvo labai sunku. Beje, aš galėjau tvarkytis namie taip, kaip norėjau, o kai jis iš tiesų viską sujaukdavo, išsiplūsdavau ir verkdavau, o jis savaitei ar dviem susitvarkydavo. Aš iš tiesų nieko daugiau ir nenorėjau.

Aišku, aš to nežinojau, kol jis nemetė gerti. Visai netikėtai mano vargšas bejėgis Robis ėmė kas vakarą lankytis anoniminių alkoholikų susirinkimuose, susirado draugų, rimtai kalbėdavosi telefonu su žmonėmis, kurių visai nepažinojau. Tada jis susirado rėmėją anoniminių alkoholikų grupėje ir į šį vyrą kreipdavosi kaskart, kai turėdavo klausimų ar problemų. Jaučiausi lyg atleista iš darbo ir buvau be galo įniršusi! Vėlgi, jei būčiau atvira, turėčiau pripažinti, jog man labiau patiko, kai jis gėrė. Iki blaivystės aš skambindavau darbdaviui, išgalvodama paaiškinimų, kai Robis būdavo per girtas eiti į darbą. Melavau jo šeimai ir draugams apie bėdas, į kurias jis patekdavo darbe arba vairuodamas girtas. Iš esmės skubėdavau įsikišti tarp jo ir gyvenimo. Kai tik iškildavo kas nors sudėtinga, jis paskambindavo savo rėmėjui. Tas visuomet primygtinai reikalaudavo, kad Robis pats spręstų problemas. Tuomet Robis spręsdavo, kad ir kas tai būtų, ir po to vėl skambindavo rėmėjui, norėdamas atsiskaityti. Taigi aš buvau palikta už šoninės linijos.

Nors daugelį metų gyvenau su neatsakingu, nepatikimu ir labai nesąžiningu žmogumi, būtent tuomet, kai Robis buvo blaivus devynis mėnesius ir darė pažangą visose srityse, mes suvokėme, jog pykstamės daugiau nei kada nors. Labiausiai mane pykdė tai, kad jis skambindavo savo rėmėjui sužinoti, kaip tvarkytis *su manimi*. Atrodė, jog *aš* – didžiausia grėsmė jo blaivybei!

Aš ruošiausi skyryboms, kai Robio rėmėjo žmona paskambino ir pakvietė mane kavos. Labai nenoriai sutikau, bet ji tiesiog viską suruošė. Ji kalbėjo apie tai, kaip sunku jai buvo, kai vyras tapo blaivus, nes nebegalėjo tvarkyti jo ir visų jų bendro gyvenimo aspektų. Kalbėjo apie tai, kaip ją piktino anoniminių alkoholikų susirinkimai ir ypač jo rėmėjas. Ji laikanti stebuklu tai, jog jie vis dar susituokę, jau nekalbant

apie tai, kad jie iš tiesų laimingi. Ji sakė, jog grupė alkoholikų žmonoms jai be galo padėjo, ir skatino mane apsilankyti nors keliuose susirinkimuose.

Aš jos žodžius leidau pro ausis. Vis dar tikėjau, kad man viskas gerai, o Robis skolingas man, jog taiksčiausi su juo visus tuos metus. Jaučiau, kad jis turėtų pasistengti atsilyginti man, užuot visą laiką ėjęs į susirinkimus. Neturėjau menkiausio supratimo, kaip jam buvo sunku būti blaiviam ir kad jis nedrįso to pasakyti man, nes aš būčiau patarusi jam, ką daryti – lyg apie tai ką nors išmanyčiau!

Tuo metu vienas iš mūsų sūnų pradėjo vogti ir turėjo kitų bėdų mokykloje. Mudu su Robiu nuėjome į tėvų susirinkimą. Kažkaip išaiškėjo, jog Robis buvo negeriantis alkoholikas, lankąs anoniminių alkoholikų grupę. Konsultantė primygtinai patarė mūsų sūnums eiti į alkoholikų vaikų grupę ir paklausė, ar aš esu alkoholikų žmonų grupės narė. Jaučiausi įsprausta į kampą, bet ši moteris turėjo daug patirties dirbant su tokiomis šeimomis kaip mūsų ir buvo man labai švelni. Abu mūsų sūnūs pradėjo lankyti vaikų grupę, bet aš dar vis laikiausi atokiai nuo alkoholikų žmonų grupės. Tęsiau skyrybų procedūrą ir išsikrausčiau su vaikais į kitą butą. Kai atėjo laikas tvarkyti reikalus, berniukai tyliai pasakė man, jog norėtų gyventi su tėčiu. Buvau sutriuškinta. Palikusi Hobį, sutelkiau visą savo dėmesį į juos, ir štai dabar jie rinkosi jį, o ne mane! Aš turėjau juos paleisti. Jie buvo jau gana suaugę ir sprendė patys. Taigi likau visai viena. O iki šiol aš niekada nebuvau viena. Buvau išsigandusi, prislėgta ir isteriška.

Praėjus kelioms dienoms po to, kai visai „išėjau iš rikiuotės", paskambinau Robio rėmėjo žmonai. Norėjau dėl savo skausmo apkaltinti jos vyrą ir anoniminių alkoholikų grupę. Ji ilgai klausė mano riksmo. Tuomet atėjo pas mane, sėdėjo su manimi, kol aš verkiau, verkiau ir verkiau. Kitą dieną ji nuvedė mane į alkoholikų žmonų susirinkimą. Nuėjau, nors siaubingai pykau ir labai bijojau. Po truputėlį pradėjau suvokti, kokia nesveika buvau. Tris mėnesius kasdien ėjau į susirinkimus. Po to ilgą laiką – tris keturis kartus per savaitę.

Žinote, šiuose susirinkimuose aš iš tiesų išmokau pasijuokti iš dalykų, kuriuos lig šiol traktuodavau rimtai, pavyzdžiui, mėginimą pakeisti kitus, valdyti ir kontroliuoti kitų žmonių gyvenimus.

Klausydavau kitus pasakojant, kaip sunku jiems buvo rūpintis savimi, o ne alkoholiku. Man tai irgi tiko. Neturėjau supratimo, ko man reikia, kad būčiau laiminga. Visuomet tikėjau, jog būsiu laiminga, kai tik visi kiti tokie taps. Aš mačiau čia žmones, kurie buvo tikrai labai gražūs, o kai kurie jų gyveno su partneriais, kurie vis dar gėrė. Jie išmoko išsivaduoti ir rūpintis savo pačių gyvenimu. Bet taip pat girdėjau iš jų visų, kaip sunku nustoti rūpintis viskuo bei visais ir elgtis lyg alkoholiko tėvui. Girdint šiuos žmones, kalbančius apie tai, kaip jie susitvarkė su problema būti vienam ir tuštumos jausmais, pradėjau rasti savo kelią. Išmokau nustoti savęs gailėtis ir būti dėkinga už tai, ką turiu savo gyvenime. Gana greitai jau nebeverkiau valandų valandas, o atradusi daug laisvo laiko, susiradau ne visą darbo dieną trunkantį darbą. Tai irgi padėjo. Pradėjau geriau jaustis darydama šį tą sau pačiai.

Netrukus Robis ir aš jau kalbėjome, kad galėtume vėl gyventi drauge. Aš miriau iš nekantrumo grįžti, bet jo rėmėjas patarė šiek tiek palūkėti. Rėmėjo žmona tą pat pasakė ir man. Tuomet to nesupratau, bet kai ir kiti programoje dalyvaujantys žmonės jiems pritarė, mes susilaikėme. Dabar suvokiu, kodėl tai buvo būtina. Man buvo svarbu palaukti, kol atsiras kažkas manyje prieš grįžtant pas Robį.

Iš pradžių jaučiausi tokia tuščia, tarsi mane kiaurai perpūstų vėjas. Bet su kiekvienu žingsniu, kurį žengiau savo labui, ši tuštuma po truputį pildėsi. Turėjau atrasti, kas esu, ką mėgstu ir ko ne, ko noriu sau ir kokio gyvenimo geidžiu. To negalėjau sužinoti, kol nepatyriau vienumos, kai nėra nieko, kuo galima rūpintis ir dėl to jaudintis. Kai kas nors būdavo šalia, man buvo daug svarbiau tvarkyti jo gyvenimą, o ne gyventi savo.

Kai pradėjome vėl galvoti apie bendrą gyvenimą, pastebėjau, kad imu dėl kiekvienos smulkmenos skambinti Robiui, kviesdama susitikti ir aptarti visas detales. Jusdavau, kad su kiekvienu skambučiu žengiu atgal, todėl galų gale trokšdama su kuo nors pasikalbėti ėmiau skambinti kitiems programos dalyviams. Tai buvo panašu į atsijunkymą, bet aš žinojau, kad turiu išmokti leisti mūsų santykiams tekėti, užuot nuolat kišusis ir stengusis viską kreipti, kaip man norėjosi. Šis atsitraukimas man buvo neįtikėtinai sunkus. Manau,

man buvo daug sunkiau palikti ramybėje Robį nei jam atsisakyti alkoholio. Bet žinojau, kad privalau. Kitaip vėl būčiau nuslydusi į senus vaidmenis. Juokinga: kol galų gale nesupratau, kad *man patinka* gyventi vienai, tol nebuvau pasirengusi grįžti į santuoką. Praėjo beveik metai, ir mes su Robiu ir vaikais vėl ėmėme gyventi kartu. Jis niekada nenorėjo skirtis, nors negaliu suprasti kodėl. Aš taip visus juos kontroliavau. Šiaip ar taip, aš pasitaisiau, man buvo lengviau leisti jiems būti tokiems, kokie jie yra, ir mums dabar tikrai gera. Berniukai lanko vaikų, kurių tėvai alkoholikai, Robis anoniminių alkoholikų, o aš alkoholikų žmonų grupes. Manau, dabar visi mes sveikesni nei buvome, nes kiekvienas gyvename savo gyvenimą.

Prie Dženisės istorijos beveik nėra ką pridurti. Jos didžiulis troškimas būti reikalingai, susirasti silpną, neadekvatų vyrą ir kontroliuoti jo gyvenimą buvo tik būdas neigti ir vengti neišvengiamos tuštumos, jausmo, kylančio iš ankstyvos vaikystės. Jau minėjome, kad vaikai iš disfunkcinių šeimų jaučiasi atsakingi už savo šeimos problemas ir jų sprendimą. Yra trys pagrindiniai būdai, kuriais vaikai bando „gelbėti" savo šeimas: būdami nematomi, blogi arba geri.

Būti nematomam reiškia niekada nieko neprašyti, nekelti rūpesčio ir reikalavimų. Ši vaidmenį pasirinkęs vaikas skrupulingai bijo užkrauti papildomą naštą savo ir taip įsitempusiai šeimai. Mergaitė būna savo kambaryje arba ištirpsta sienų apmušalų raštuose; labai mažai kalba arba daro, ką nori, nieko nesakydama. Mokykloje ji nei gera, nei bloga – iš tiesų ją retai kas prisimena. Jos indėlis į šeimos gyvenimą – neegzistuoti. Ji sustingusi ir nejaučia savo skausmo.

Būti blogai reiškia maištauti, tapti nusižengėle, mosuojančia raudona vėliava. Ji aukojasi, pasirinkdama tapti šeimos atpirkimo ožiu, šeimos problema. Ji tampa šeimos skausmo, pykčio, baimės ir frustracijos objektu. Jos tėvų santykiai gali irti, o ji suteikia jiems problemą, dėl kurios jie gali tartis. Jie klausia: „Ką darysime su Džoana?", užuot klausę: „Ką darysime su savo santuoka?" Šitaip ji stengiasi „gelbėti" šeimą. Ji jaučia vienintelį jausmą – pyktį. Jis paslepia jos skausmą ir baimę.

Dženisė tapo geru vaiku, daug siekiančiu gyvenime, kad savo

laimėjimais atpirktų šeimą ir užpildytų vidinę tuštumą. Laimingos, protingos ir džiugios merginos išorė padeda slėpti vidinę įtampą, baimę ir pyktį. Atrodyti gražiai tampa daug svarbiau nei gerai jaustis – nei ką nors iš viso jausti.

Pagaliau prie laimėjimų sąrašo Dženisei prireikė pridėti rūpinimąsi kuo nors, ir Robis, būdamas panašus į jos tėvą alkoholizmu, o į motiną – pasyvia priklausomybe, pasirodė tinkamas variantas. Jis (o jam išėjus vaikai) tapo jos karjera, jos projektu ir jos būdu vengti savo jausmų.

Kai šalia nebuvo nei Robio, nei sūnų, į kuriuos galėtų sutelkti dėmesį, neišvengiamai ištiko krizė. Jie buvo jos svarbiausia priemonė slopinti skausmą, tuštumą ir baimę. Robiui ir sūnums pasišalinus, ją užplūdo jausmai. Nors Dženisė visuomet laikė save stipria, galinčia padėti, padrąsinti ir patarti kitiems, jos vyras ir sūnūs iš tiesų jai buvo svarbesni nei ji jiems. Nors jiems ir trūko jos „stiprybės" ir „brandumo", jie galėjo gyventi be jos. Ji be jų negalėjo. Ši šeima galų gale išsilaikė tik dėl to, kad jiems pasisekė kreiptis į patyrusį konsultantą ir sutikti atvirus bei išmintingus Robio rėmėją ir jo žmoną. Visi šie žmonės suvokė, kad Dženisės liga tokia pat sunki kaip ir Robio, o jos pasveikimas lygiai taip pat svarbus.

RŪTA: 28 metų; ištekėjusi, dviejų dukterų motina

Dar prieš vestuves žinojau, kad Semas turi seksualinių problemų. Porą kartų mes bandėme pasimylėti. Mums taip ir nepasisekė. Abu suvertėme kaltę tai aplinkybei, kad esame nevedę. Mes buvome labai religingi – tiesą sakant, susipažinome vakarinėje religinėje mokykloje ir susitikinėjome dvejus metus, kol pirmą kartą pabandėme lytinius santykius. Tuomet buvome jau susižadėję, vestuvių data numatyta, todėl Semo impotencijai neteikėme didelės reikšmės ir palaikėme tai Dievo įspėjimu nenusidėti, kol esame nevedę. Maniau, kad Semas tiesiog labai drovus ir aš galėsiu jam padėti, kai susituoksime. Laukiau galimybės tam tikra prasme jam vadovauti, įveikiant sunkumus. Tačiau viskas išsisprendė kitaip.

Vestuvių naktį Semas buvo pasirengęs pradėti, tačiau prarado erekciją ir tyliai paklausė: „Ar tu dar nekalta?" Kai tiesiai neatsakiau,

jis tarė: „Aš taip nemanau". Tada atsikėlė, nuėjo į vonią ir uždarė duris. Mes abu verkėme skirtingose durų pusėse. Tai buvo pirmoji iš daugelio ilgų, nelaimingų naktų. Prieš sutikdama Semą, buvau susižadėjusi su vyru, kuris man netgi nelabai patiko, tačiau kartą jis mane sučiupo ir mes mylėjomės. Po to įvykio maniau privalanti už jo ištekėti, kad išpirkčiau kaltę. Pagaliau jis nuo manęs pavargo ir tiesiog išnyko. Kai sutikau Semą, dar dėvėjau jo žiedą. Po viso to maniau, kad likusį gyvenimą, ko gero, gyvensiu netekėjusi, bet Semas buvo toks malonus, niekada nevertė būti seksualia, ir aš jaučiausi saugiai ir patogiai. Galėjau pastebėti, kad sekso srityje Semas buvo dar mažiau patyręs ir dar konservatyvesnis nei aš, ir dėl to aš galėjau kontroliuoti padėtį. Ir dėl to, ir dėl mūsų bendrų religinių įsitikinimų maniau, kad vienas kitam idealiai tinkame.

Mums susituokus, jausdamasi kalta, prisiėmiau visą atsakomybę už Semo impotencijos gydymą. Skaičiau visas knygas, kurias tiktai galėjau rasti, o jis atsisakydavo paskaityti nors vieną. Visas jas laikiau namuose vildamasi, kad jis perskaitys. Vėliau sužinojau, kad, man nematant, jas visas perskaitė. Jis kaip pašėlęs ieškojo atsakymo, bet aš tuo metu to nežinojau, nes jis nenorėjo kalbėtis. Vietoj to jis manęs klausdavo, ar aš norinti likti tik draugė, o aš atsakydavau – taip. Mane labiausiai kankino ne sekso trūkumas mano gyvenime, – tuo aš per daug nesirūpinau, – tik kaltė, kad nuo pat pradžių viską sugrioviau.

Dar nebuvau išbandžiusi terapijos. Paklausiau, ar jis eitų kartu. Jis kategoriškai atsisakė. Tuo metu mane jau buvo apsėdusi įkyri mintis, kad tai *aš* trukdau jam džiaugtis lytinio gyvenimo malonumais, kuriuos būtų patyręs, jei nebūtų manęs vedęs. Aš vis dar tikėjausi, kad psichoterapeutas pasakys man ką nors naudinga, kas knygose nutylima. Tuo metu iki nevilties troškau pagelbėti Semui. Aš jį mylėjau. Dabar suvokiu, kad didžiąją mano meilės dalį tuo metu sudarė kaltė ir užuojauta, bet joje buvo ir tikro rūpesčio. Jis buvo geras, mielas ir malonus žmogus.

Šiaip ar taip, aš kreipiausi į konsultantę, kurią kaip patyrusią seksualumo srityje rekomendavo Šeimos planavimo centras. Atėjau tik dėl Semo, taip jai ir pasakiau. Ji atsakė negalinti padėti Semui, nes jo kabinete nėra, tačiau galinti kalbėtis apie mane, ką aš jaučiu dėl

patiriamų sunkumų santykiuose su Semu. Buvau visiškai nepasiruošusi kalbėtis apie mūsų santykius. Aš nežinojau, ką jaučiu. Per pirmąjį mūsų susitikimą ištisai grįždavau prie Semo, o ji taktiškai nukreipdavo kalbą į mane ir mano jausmus. Būtent tada pirmą kartą pastebėjau, kaip įgudusiai vengiu savęs. Daugiausia dėl jos atvirumo nusprendžiau ateiti dar kartą, nors mes ir nekalbėjome apie, mano įsitikinimu, *tikrąją* problemą – Semą.

Po antrojo mūsų susitikimo susapnavau labai ryškų ir trikdantį sapną. Sapne mane grasindama vijosi būtybė, kurios veido negalėjau įžiūrėti. Kai apie tai papasakojau psichoterapeutei, ji padėjo man gilintis į sapną, kol suvokiau, kad grasinanti būtybė yra mano tėvas. Tai buvo pirmasis žingsnis ilgo proceso, kuris galų gale padėjo man prisiminti, kad tėvas seksualiai prie manęs kibdavo, kai buvau devynerių penkiolikos metų amžiaus. Šį savo gyvenimo aspektą buvau visiškai palaidojusi ir, kai atsiminimai ėmė atgyti, tik po truputėlį leidau jiems skverbtis į sąmonę. Jie buvo tokie skaudūs.

Mano tėvas vakarais dažnai išeidavo ir grįždavo tik naktimis. Motina, manau, norėdama jį nubausti, tomis naktimis užsirakindavo miegamąjį. Jis turėdavo miegoti ant sofos, tačiau, kiek palaukęs, imdavo lįsti į mano lovą. Jis ir meilikaudavo man, ir grasė niekam nesakyti. Aš ir nesakiau, man buvo taip gėda. Buvau tikra, kad dėl visko, kas vyksta tarp mūsų, esu kalta aš pati. Mūsų šeimoje apie lytinius dalykus buvo nekalbama, tačiau kažkokiu būdu vyravo mintis, kad seksas yra purvinas. Aš jaučiausi iš tiesų susitepusi ir nenorėjau, kad kas nors apie tai žinotų.

Kai man sukako penkiolika, susiradau darbą. Dirbau vakarais, savaitgaliais ir vasarą. Kiek galėdama vengiau namų, o savo kambariui nusipirkau spyną. Pirmą kartą, kai užrakinau tėvui duris, jis ėmė jas daužyti. Apsimečiau nesuprantanti, kas vyksta, o motina pabudo ir paklausė, ką jis darąs. Jis tikrai pasakė:„Rūta užsirakino duris!", o motina atsakė: „Taip? Eik miegoti!" Tai buvo istorijos pabaiga. Jokių motinos klausimų. Jokių tėvo apsilankymų.

Kabindama spyną ant savo kambario durų, sukaupiau visą drąsą. Bijojau, kad tai nepadės, tėvas įsilauš pykdamas, jog durys užrakintos. Dar daugiau, aš beveik norėjau, kad viskas liktų po

senovei ir nereikėtų baimintis, kad visi sužinos, kas iš tikrųjų vyksta. Septyniolikos metų išvažiavau mokytis. Sutikau vyrą, su kuriuo, būdama aštuoniolikos, susižadėjau. Nuomojome butą kartu su dviem merginomis. Vieną vakarą jos turėjo svečių, kurių nepažinojau. Anksti atsiguliau, daugiausia dėl to, kad vengiau rūkyti su jais marihuaną. Nors praktiškai visi studentai niekino griežtas mokyklos taisykles dėl gėrimo ir narkotikų, aš niekada nepripratau taip elgtis ar būti šalia. Mano miegamojo durys buvo koridoriaus gale, greta vonios. Vienas iš vaikinų, dalyvavusių vakarėlyje, ieškodamas vonios, per klaidą įėjo į mano kambarį. Pamatęs, ką padarė, užuot išėjęs, ėmė su manimi kalbėtis. Negalėjau pasakyti „ne". Tai sunku paaiškinti, bet tiesiog negalėjau. Taigi jis atsisėdo ant lovos krašto ir ėmė su manimi kalbėtis. Paprašė manęs apsiversti, kad pamasažuotų man nugarą. Netrukus jis jau buvo mano lovoje, ir mes mylėjomės. Dėl to aš su juo susižadėjau. Nežinau, ar jis rūkė marihuaną, ar ne, bet maniau, kad jis toks pat konservatyvus kaip ir aš, ir tikėjau, kad pasimylėję mes turime likti kartu. Mes susitikinėjome maždaug keturis mėnesius, kol, kaip jau sakiau, jis dingo. Maždaug po metų sutikau Semą. Tada padariau išvadą, kad mes su Semu niekada nekalbame apie seksą dėl to, kad esame religingi. Nesuvokiau, kad mes vengėme jo dėl to, kad abu buvome labai sužaloti seksualine prasme. Man patiko jausti, kad padedu Semui, jog mes kartu stengiamės, kad aš pastočiau. Man patiko padėti, suprasti, būti kantriai – ir kontroliuoti. Jei tik būčiau atsisakiusi tos kontrolės, manyje būtų pabudę seni jausmai, sukelti tomis naktimis per visus tuos metus prie manęs besiartinančio ir mane glamonėjančio tėvo.

Kai tai, kas vyko tarp manęs ir tėvo, gydantis ėmė aiškėti, mano psichoterapeute ėmė primygtinai raginti mane lankyti Dukterų sąjungos susitikimus. Tai pagalbos sau grupė dukterims, kurių tėvai jas seksualiai išnaudojo. Ilgai spyriojausi, bet galų gale sutikau. Tai tikra palaima. Sužinojusi, kad tiek daug moterų yra patyrusios kažką panašaus, o kartais ir daug blogiau, nurimau, ir man palengvėjo. Keletas tų moterų buvo taip pat ištekėjusios už vyrų, turinčių seksualinių problemų. Tie vyrai irgi susibūrė į pagalbos sau grupę, ir Semas kažkaip surado drąsos prie jų prisijungti.

Semo tėvai skrupulingai rūpinosi išauginti jį „tyrą, švarų berniuką". Jei per pietus jis rankas laikydavo ant kelių, jam buvo liepiama padėti jas ant stalo, „kad galėtume matyti, ką tu ten veiki". Jei jis per ilgai užsibūdavo vonioje, jie belsdavo į duris šaukdami: „Ką tu ten darai?" Tai niekada nesiliovė. Jie naršė jo stalčius, ieškodami žurnalų, drabužius – dėmių. Jis taip bijojo patirti kokį seksualinį jausmą ar veiksmą, kad gajų gale nebegalėjo net ir norėdamas.

Kai pradėjome sveikti, mums kaip porai gyvenimas tapo kai kuriomis prasmėmis sunkesnis. Aš vis dar jutau milžinišką poreikį kontroliuoti kiekvieną Senio seksualumo išraišką (kaip darė ir jo tėvai), nes jo seksualinis agresyvumas mane gąsdino. Jei jis spontaniškai manęs siekdavo, aš išsisukinėdavau arba nusisukdavau ir nueidavau, arba pradėdavau kalbėti, ar elgdavausi dar kaip nors, vengdama jo artėjimo. Aš negalėjau pakęsti, kai jis palinkdavo virš manęs lovoje, nes tai man primindavo tėvą. Bet jo pasveikimui reikėjo, kad jis visiškai atsakytų už savo kūną ir jausmus.

Turėjau liautis jį kontroliavusi, kad jis tiesiogine to žodžio prasme patirtų savo potenciją. Dar viena didelė problema buvo mano baimė būti užlietai jausmų. Aš išmokau sakyti: „Dabar man darosi baisu", o Semas klausdavo: „Ką aš turiu daryti?" Paprastai to pakakdavo – tiesiog žinoti, kad jam rūpi mano jausmai ir jis manęs klausosi.

Mes susitarėme pamainomis prisiimti atsakomybę už tai, kas vyksta mūsų seksualiniame gyvenime. Kiekvienas iš mūsų galėjome pasakyti „ne" viskam, kas mums nepatiko ar ko mes nenorėjome, bet iš esmės vienas iš mūsų vadovavo visam lytiniam aktui. Tai buvo viena iš geriausių mūsų idėjų, nes ji lietė mūsų abiejų poreikį išmokti prisiimti atsakomybę už savo kūnus ir tai, ką jie davė seksui. Mes išmokome iš tikrųjų pasikliauti vienas kitu ir tikėti, kad savo kūnais galime duoti ir gauti meilę. Vis dar lankėme paramos sau grupes. Visų narių problemos ir jausmai buvo tokie panašūs, kad iš tiesų labai padėjo pažvelgti į mūsų grumtynes per atstumą. Vieną vakarą abi mūsų grupės susitiko, ir mes aptarėme savo asmenines reakcijas į žodžius *impotentas* ir *frigidiška moteris.* Kilo tiek daug ašarų ir juoko, tiek supratimo ir išsipasakojimo. Tai labai palengvino mūsų visų skausmą ir gėdą.

Galbūt dėl to, kad mes su Semu tuo metu jau tiek daug buvome patyrę kartu, labai vienas kitu pasitikėjome, ir mūsų lytiniai santykiai ėmė klostytis sklandžiau. Dabar turime dvi gražuoles dukteris ir esame laimingi su jomis, vienas su kitu ir kiekvienas su savimi. Daug rečiau esu Semui motina ir daug dažniau partnerė. Jis ne toks pasyvus ir drąsesnis. Jam nereikia, kad aš jo impotenciją slėpčiau nuo viso pasaulio, o man nereikia, kad jis būtų aseksualus. Dabar turime daug pasirinkimų ir laisvai renkamės vienas kitą!

Rūtos pasakojimas iliustruoja kitą neigimo ir poreikio kontroliuoti aspektą. Kaip daugelis moterų, kurias apsėda jų partnerių problemos, Rūta jau prieš vestuves žinojo, kokios jos buvo. Taigi jos nenustebino nesugebėjimas atlikti lytinio akto. Tiesą sakant, ši nesėkmė garantavo, kad ji niekada nesijaus nebevaldanti savo seksualumo. Ji galėjo būti iniciatorė, kontroliuoti padėtį, užuot prisiėmusi sekse vienintelį vaidmenį, kurį mokėjo – aukos vaidmenį.

Vėlgi šiai porai pasisekė, kad ta pagalba, kurią jie gavo, lyg pagal užsakymą tiko jų problemoms. Jai tinkama paramos grupė buvo Dukterų sąjunga, Tėvų sąjungos šaka, suburta padėti paspartinti gijimą šeimose, kur įvyko incestas. Laimė, atitinkama grupė buvo suburta šių aukų vyrams. Supratimo, priėmimo ir bendros patirties klimatas kiekvieną šių sužalotų žmonių gali atsargiai pastūmėti į sveikus seksualinius santykius.

Kiekviena šiame skyriuje aprašyta moteris gydoma turėjo pripažinti praeities ir dabarties skausmą, kurio ji stengėsi vengti. Vaikystėje kiekviena ugdė būdą išlikti, neigdama ir bandydama kontroliuoti. Vėliau, suaugus, šie įgūdžiai padarė joms meškos paslaugą. Tiesą sakant, jų gynyba joms teikė daugiausia skausmo.

Per stipriai mylinčiai moteriai neigimas, didžiadvasiškai pavadintas „trūkumų nepaisymu" arba „pozityvaus požiūrio laikymusi", lydi tango dviem, kai jo trūkumai leidžia jai vaidinti įprastus vaidmenis. Kai jos troškimas kontroliuoti maskuojamas „padėjimu" ir „padrąsinimu", vėlgi ignoruojamas jos pačios poreikis viršenybei ir galiai, teikiamai šios rūšies santykių.

Reikia pripažinti, kad neigimas ir kontrolė, kad ir kaip vadinami, vis dėlto negerina mūsų gyvenimo arba santykių. Priešingai, neigimo

mechanizmas įtraukia mus į santykius, kuriuose būtinai pasikartoja mūsų senos pastangos, o poreikis kontroliuoti verčia mus juose užstrigti, mieliau keičiant kitus nei pačias save.

Dabar grįžkime prie pasakos, nagrinėtos skyriaus pradžioje. Kaip jau minėta, pasaka „Gražuolė ir pabaisa" tarsi nuo amžių moko mus, kad moteris turi galią pakeisti vyrą, jei tik atsidavusiai jį myli. Taip interpretuojant pasaka, atrodo, užtaria ir neigimą, ir kontrolę kaip metodus pasiekti laimę. Gražuolė, neabejodama mylinti siaubingą monstrą (neigimas), rodos, turi galią pakeisti (kontroliuoti) jį. Ši interpretacija *atrodo* teisinga, nes sutinka su lyčių vaidmenimis, kuriuos diktuoja mūsų kultūros. Vis dėlto aš manau, jog tokia supaprastinta interpretacija iš esmės iškreipia šios laiko patikrintos pasakos prasmę. Ši istorija išlieka ne dėl to, kad sustiprina kurios nors eros kultūrinį suvokimą ir stereotipus. Ji išlieka, nes įkūnija gilų metafizinį dėsnį, svarbią pamoką, kaip nugyventi gyvenimą išmintingai ir gerai. Tarytum pasakojimas turėtų slaptą žemėlapį, pagal kurį, mokėdami jį šifruoti ir drąsiai sekti, surastume paslėptą lobį – mūsų pačių „ilgai ir laimingai gyveno". Taigi tuomet, kur yra „Gražuolės ir pabaisos" esmė? Tai – *priėmimas.* Priėmimas yra neigimo ir kontrolės antitezė. Tai troškimas pripažinti realybę ir leisti tikrovei egzistuoti be poreikio ją pakeisti. Čia glūdi laimė, kylanti ne manipuliuojant išorinėmis sąlygomis arba žmonėmis, bet ugdant vidinę taiką, net susiduriant su iššūkiais ir sunkumais.

Prisiminkite, jog pasakoje gražuolė neturėjo poreikio keisti pabaisą. Ji vertino jį realiai už tai, koks jis buvo, brangino jį dėl jo gerų savybių. Nebandė daryti iš monstro princą. Nesakė: „Būčiau laiminga, jei jis nebebūtų gyvulys". Neapgailestavo dėl to, kad jis toks, ir nebandė jo keisti. Štai kur glūdi pamoka. Dėl jos priimančio požiūrio jis buvo *išlaisvintas* ir galėjo vėl tapti savimi. Kad jo tikroji savastis buvo gražus princas (ir tobulas partneris jai) simboliškai rodo, kad *jai* buvo dosniai atlyginta už priėmimą. Jos atlygis buvo turtingas ir visavertis gyvenimas – ilgas ir laimingas gyvenimas su princu.

Tikrasis individo priėmimas tokio, koks jis yra, nebandant jo keisti drąsinant, manipuliuojant arba prievarta, yra labai aukšta

meilės forma ir daugumai mūsų sunkiai pasiekiama. Mūsų pastangos kažką keisti daugiausia yra savanaudiškos – įsitikinimas, kad pakeitusios jį, mes tapsime laimingos. Neblogai norėti būti laimingai, bet daryti tos laimės šaltiniu kažką kitą, ne save, reiškia vengti gebėjimo ir atsakomybės keisti savo gyvenimą į gera.

Ironiška, bet tik priimdamos kitą tokį, koks jis yra, leidžiame jam pasikeisti, jei jis taip nusprendžia. Pažiūrėkime, kaip tai veikia, jei moters partneris turi problemą, pavyzdžiui, su darboholizmu. Ji maldauja ir pykstasi su juo dėl ilgų valandų, praleistų ne namie. Koks dažniausias rezultatas? Jis praleidžia tiek pat arba dar daugiau laiko ne su ja, jausdamas turįs teisę taip daryti, kad išvengtų nesibaigiančių jos skundų. Kitais žodžiais tariant, bardamasi, maldaudama ir bandydama jį keisti, ji iš tiesų leidžia jam patikėti, kad jų problema ne jo darboholizmas, bet jos niurzgėjimas. Aišku, jos potraukis jį keisti labai didina emocinį atstumą tarp jų ir jo poreikį dirbti. Jos pastangos priversti jį priartėti iš tiesų dar labiau jį atstumia. Darboholizmas yra rimtas sutrikimas, kaip kiekvienas kompulsyvus elgesys. Jo paskirtis vyro gyvenime, greičiausiai – saugotis artumo ir intymumo, kurio jis baiminasi. Darboholizmas užkerta kelią įvairių nepatogių emocijų, pirmiausia nekantrumo ir nevilties, proveržiui. (Darboholizmas vyrams iš disfunkcinių šeimų dažnai yra vienas iš būdų vengti savęs, kaip kad per didelė meilė yra vienas moterims iš tokių šeimų pagrindinių būdų.) Kaina, kurią jis moka už tokį vengimą, yra vienmatė egzistencija, kuri trukdo jam džiaugtis gyvenimu. Bet tik jis gali nuspręsti, ar kaina yra per didelė, tik jis gali pasirinkti, kokių priemonių imtis ir kaip rizikuoti, kad pasikeistų. Jo žmonos užduotis ne taisyti jo gyvenimą, bet sutvirtinti savąjį.

Dauguma iš mūsų turime gebėjimą būti laimingesnės ir labiau patenkintos nei įsivaizduojame. Dažnai mes nepasinaudojame ta laime, nes manome, kad kažkieno *kito* elgesys neleidžia to daryti. Mes ignoruojame pareigą tobulintis, kai griebdamosi intrigų, manevrų ir manipuliacijų keičiame kitus, o bandymui nepasisekus tampame piktos, nusivylusios, prislėgtos. Bandymas keisti kitą sukelia frustraciją ir slegia, o pastangos keisti savo pačių gyvenimą – padrąsina.

Kad darboholiko žmona galėtų laisvai gyventi laimingą savo

pačios gyvenimą, ji turi patikėti, kad tai ne jos, o jo problema, kad ne jos galioje, ne jos pareiga ir ne jos teisė jį keisti. Ji turi išmokti gerbti jo teisę būti tokiam, koks jis yra, net jei ir trokštų, kad jis būtų kitoks.

Kai ji liausis keitusi jį ir nukreips savo energiją į savų interesų plėtojimą, patirs šiek tiek laimės ir pasitenkinimo, kad ir ką jis darytų. Galiausiai ji suvoks, kad jos veikla teikia pakankamai laimės, kad ji gali džiaugtis turtingu ir dosniu gyvenimu pati, be vyro draugijos. Arba vis mažiau ir mažiau priklausoma nuo jo, moteris gali nuspręsti, kad jos įsipareigojimas nesančiam partneriui yra beprasmis, ir, savo laimei, pasirinkti gyvenimą, laisvą nuo nemielos santuokos suvaržymų. Nė vienas iš šių kelių neįmanomas, kol ji, norėdama būti laiminga, trokšta jį keisti. Kol moteris *nepriims* jo tokio, koks jis yra, ir lauks, kad jis pasikeistų, viskas bus tarytum užšalę, ji nepradės gyventi savojo gyvenimo.

Kai per stipriai mylinti moteris atsisako kryžiaus žygio pakeisti savo gyvenimo vyrą, jis paliekamas apsvarstyti savo paties elgesio pasekmių. Kadangi ji daugiau nebejaučia frustracijos ir nebėra nelaiminga, o darosi vis labiau patenkinta gyvenimu, intensyvėja jo paties egzistencijos kontrastas. Jis gali nuspręsti stengtis išsilaisvinti iš savo obsesijos ir tapti labiau fiziškai ir emociškai prieinamas. *Arba ne.* Bet kad ir ką jis rinktųsi daryti, priimdama savo gyvenimo vyrą tokį, koks jis yra, moteris jau gali vienaip arba kitaip gyventi savo pačios gyvenimą – ilgai ir laimingai.

8 skyrius

Kai viena priklausomybė palaiko kitą

„Gyvenime yra daug skausmo, išvengti galima turbūt vienintelio – skausmo, patiriamo siekiant išvengti skausmo".

R. D. Laingas

Mus, mylinčias per stipriai, blogiausiu atveju vyrai veikia kaip narkotikai, todėl esame priklausomos nuo santykių su jais, pasmerktos kęsti skausmą, nuolat jausti baimę ir ilgesį.To užtektų per akis, bet juk atsitinka, kad tampame priklausomos ne vien nuo jų. Kad nuslopintume dar iš vaikystės išlikusius stipriausius jausmus, kai kurios iš mūsų daromės priklausomos dar ir nuo narkotinių medžiagų. Alkoholiu, kitais narkotikais ar maistu (tai labai būdinga per stipriai mylinčioms moterims) vienos gali pradėti piktnaudžiauti jaunos, kitos – jau suaugusios. Kad atsiribotume nuo realybės, kad prasiblaškytume, nejaustume skaudžios emocinės tuštumos, persivalgome arba kenčiame alkį, arba griebiamės blogų būdų sau „padėti".

Ne kiekviena per stipriai mylinti moteris būtinai per daug valgo, per daug geria ar vartoja per daug narkotikų. Bet saiką praradusios gali išsigydyti tik gydydamosi nuo priklausomybės, nuo santykių ir nuo medžiagų, kuriomis piktnaudžiaujame. Tai būtina, nes kuo labiau priklausome nuo alkoholio, narkotikų ar maisto, tuo didesnę jaučiame kaltę ir neapykantą sau. Vis labiau atskirtos ir vienišos,

imame beviltiškai trokšti paramos, kurią, atrodo, žada santykiai su vyru. Kadangi jaučiamės blogai, norime, kad vyras padarytų mus laimingesnes. Mums, negalinčioms mylėti savęs, reikia patvirtinimo, jog esame mylimos. Mums, manančioms, kad, turėdamos tinkamą vyrą, taip nepultume prie maisto, alkoholio ar narkotikų, santykių reikia kaip narkotiko – kad numaldytume savo skausmą. Kai santykiai nuvilia, ieškodamos palengvėjimo, dar labiau įninkame į narkotiką. Susidaro pražūtingas ratas: fizinė priklausomybė nuo medžiagos auga dėl streso, sukeliamo nesveikų santykių, o emocinę priklausomybę nuo santykių stiprina chaotiški jausmai, sukeliami fizinės priklausomybės. Savo fizinę priklausomybę aiškiname tuo, kad neturime vyro arba turime blogą. Ilgai vartodamos narkotines medžiagas, susitaikome su nesveikais santykiais, užgniaužiame skausmą ir atmetame būtinybę keistis. Kaltiname vieną priklausomybę dėl kitos. Naudojamės viena priklausomybe, kad įveiktume kitą. Ir tampame vis labiau priklau-somos nuo abiejų.

Kol bėgame nuo savęs ir vengiame skausmo, liekame nesveikos. Kuo stipriau stengiamės vengti savęs ir kuo daugiau kelių turime pabėgti, tuo nesveikesnės daromės, nes mūsų priklausomybės susijungia su manijomis. Galų gale suvokiame, kad mūsų sprendimai yra tapę rimčiausiomis problemomis. Be galo trokšdamos palengvėjimo ir jo nerasdamos, kartais pradedame po truputėlį eiti iš proto.

„Esu čia, nes mane atsiuntė mano advokatas, – beveik pašnibždomis prisipažino Brenda per pirmąjį mūsų susitikimą. – Aš... aš... na, paėmiau keletą daiktų ir įkliuvau, o jis mano, jog būtų gerai su kuo nors pasikonsultavus, – tęsė ji kaip sąmokslininkė, – kad tai gali atrodyti kitaip, jei teismas manys, jog man teikiama pagalba".

Aš vos spėjau linktelėti, ji išpylė: „Nemanau, jog iš tikrųjų turiu kokių nors problemų. Paėmiau keletą daiktų mažoje vaistinėje ir pamiršau už juos sumokėti. Tai siaubinga, kad jie mano, jog aš pavogiau, iš tiesų tai buvo tik apsirikimas. Blogiausia, kad aš sutrikau. Bet *tikrų* problemų, kokių turi kiti žmonės, aš neturiu".

Brenda buvo viena iš tų, kuriuos konsultuoti sunkiausia: ji neprašo pagalbos, nes jokios pagalbos jai nereikia, nors sėdi mano kontoroje,

atsiųsta kažkieno, nes tas kažkas mano, jog konsultavimas pravers.

Ji neatsikvėpdama malė toliau, kol man skirtų žodžių ėmiau nebegirdėti. Tyrinėjau ją akimis. Buvo aukšta, mažiausiai penkių pėdų ir dešimties colių, modelio lieknumo, svėrė daugiausia 115 svarų. Ji dėvėjo šilkinę elegantiškai paprastą suknelę, ryškios koralų spalvos, kurią dar labiau pabrėžė sunkūs dramblio kaulo ir aukso papuošalai. Jai tiko medaus geltonumo plaukai ir jūros žalumo akys. Ji buvo graži, bet kažko trūko. Tarp jos nuolat sutrauktų antakių jau buvo įsirėžusi gili vertikali raukšlė. Ji vis sulaikydavo kvėpavimą ir jos šnervės vis išsipūsdavo. Plaukai, nors rūpestingai nukirpti ir sušukuoti, buvo sausi ir trapūs. Oda atrodė išblyškusi ir pageltusi, nors buvo patraukliai įdegusi. Burna būtų didelė, putliomis lūpomis, jei ji nuolat nespaustų ir nelaikytų jų įtempusi. Šypsodamasi tarsi atitraukdavo užuolaidą nuo dantų, o kalbėdama kramtė lūpas. Ypatingas moters lieknumas ir odos bei plaukų savybės man sukėlė įtarimą, kad ji prisiversdavo išsivemti, kankinama nenumaldomo alkio (bulimija), o gal marindama save badu (anoreksija).

Moteris, kurią vargina valgymo sutrikimai, labai dažnai jaučia potraukį vogti, taigi tai buvo dar vienas argumentas. Aš beveik neabejojau, kad jos, kaip ir didžiumos moterų, sirgusių anoreksija ir ypač bulimija, kurioms esu padėjusi, tėvai (vienas arba abu) buvo alkoholikai arba tėvas buvo alkoholikas, o motina – kompulsyvi valgytoja. Kompulsyvios valgytojos ir alkoholikai dažnai susituokia. Tai nenuostabu, nes dauguma kompulsyvių valgytojų yra alkoholikų dukterys, o jos dažnai išteka už alkoholikų. Kompulsyvi valgytoja pasiryžusi valios jėga kontroliuoti savo maistą, kūną bei partnerį. Brendos ir manęs laukė daug darbo.

Nors istoriją žinojau iš anksto, kaip galėdama švelniau paprašiau jos papasakoti apie save.

Didžiuma to, ką išgirdau pirmąją dieną, buvo melas: jai viskas gerai, ji laiminga, kas įvyko vaistinėje, nežino, to visai neprisimena ir niekada nėra nieko anksčiau pavogusi. Jos advokatas esąs labai mielas, aš, žinoma, taip pat, ji nenorėtų, kad dar kas nors sužinotų apie tą incidentą, nes niekas nesupras taip kaip advokatas ir aš. Meilikaudama ji siekė mane palenkti: nieko blogo ir neatsitiko, būtų

gerai, jei ir aš manyčiau, kad areštas buvo klaida, mažas nemalonus likimo vingis, ir nieko daugiau.

Iki paskelbiant nuosprendį Brendos byloje, laimė, dar buvo šiek tiek laiko. Ji žinojo, kad palaikau ryšį su jos advokatu, todėl liko „gera klientė". Mums susitikus, pasakodavo vis tą patį; kol pagaliau beveik prieš savo valią įsidrąsino pasakyti tiesą. Dėkui likimui, kad taip atsitiko, liovusis meluoti, jai palengvėjo. Į terapijos seansus ji ateidavo jau ir dėl savęs pačios, labiau dėl savęs nei tikėdamasi bylą svarstančio teisėjo palankumo. Tuo metu, kai buvo nuteista (šešis mėnesius lygtinai, visiškai atlyginti žalą ir visuomenės labui išdirbti keturiasdešimt valandų vietiniame merginų klube), ji itin stengėsi būti atvira, nemėgindama, kaip anksčiau, nuslėpti, kas buvo ir kuo nusikalto.

Tikroji Brendos istorija, kurią ji labai abejodama, atsargiai atskleidė, pradėjo aiškėti per trečiąjį susitikimą. Brenda atrodė labai pavargusi ir išsekusi. Kai tai pakomentavau, ji prisipažino, kad tą savaitę blogai miegojusi. Pasiteiravau kodėl.

Pirmiausia ji kaltino besiartinantį teismą, bet šis paaiškinimas neskambėjo visiškai įtikinamai, taigi aš tyriau ją toliau. „Kas dar kėlė nerimą šią savaitę?" Ji luktelėjo, skaudžiai kramtydama lūpas, nuo viršutinės lūpos eidama prie apatinės ir atgal. Tada tiesiog išpylė: „Galų gale aš liepiau savo vyrui išeiti, o dabar trokštu, kad nebūčiau to sakiusi. Negaliu miegoti, negaliu dirbti, esu nervų kamuolys. Negalėjau pakęsti, kaip jis elgėsi – taip akivaizdžiai bėgiojo paskui tą merginą iš savo darbo, bet gyventi be jo man sunkiau nei taikstytis su visu tuo. Dabar aš nežinau, kuriuo keliu pasukti, ir galvoju, ar tai įvyko ne dėl mano kaltės. Jis visuomet sakydavo, kad aš pernelyg šalta ir tolima, o tokia moteris jo nepatenkinanti. Tikriausiai jis buvo teisus. Aš *buvau* pikta ir užsidariusi, bet tik todėl, kad jis per dažnai mane kritikuodavo. Nuolat jam sakydavau: „Jei nori šiltų santykių, turi elgtis su manimi lyg tau patikčiau ir kalbėti gražius žodžius, užuot sakęs, kokia bjauri, kvaila arba nepatraukli esu". Staiga ji išsigando, antakiai „užlipo" dar aukščiau ant kaktos ir ji pradėjo glaistyti tai, ką neseniai atskleidė. Modama manikiūro išpuoselėtomis rankomis, ji paneigė: „Mes nebuvome iš tiesų išsiskyrę, tik trumpai pailsėdavome vienas nuo kito. Rudis tikrai nėra jau toks beviltiškas,

manau, kad tos kritikos nusipelniau. Grįžusi namo iš darbo, kartais būnu pavargusi ir nenoriu virti valgyti, o ypač todėl, kad jam nepatinka tai, ką aš gaminu. Jis taip mėgsta savo motinos patiekalus, jog pakyla nuo stalo, išeina pas motiną ir negrįžta namo iki antros valandos nakties. Aš tiesiog nenoriu pernelyg stengtis jam įtikti, nes vis tiek niekuomet nepasiseka. Bet nėra taip blogai. Daugumai moterų yra blogiau".

„Ką jis veikia iki antros valandos? Jis negali būti pas motiną visą tą laiką",– suabejojau.

„Aš net nenoriu žinoti. Manau, kad jis susitikinėja su mergina. Bet man nerūpi. Man labiau patinka, kai jis palieka mane ramybėje. Dažnai jis ieško priekabių, kai pagaliau grįžta namo, ir aš kitą dieną darbe jaučiuosi tokia pavargusi – dėl to ir paprašiau, kad jis išeitų."

Tai buvo moteris, pasiryžusi nejausti arba neparodyti savo emocijų. Tai, jog jos šaukte šaukė, tik dar labiau vertė ją savo gyvenime kurti daugiau keblių situacijų, kad tas emocijas paslėptų.

Po mūsų trečiojo susitikimo paskambinau jos advokatui ir paprašiau atsargiai patikinti Brendą, kaip svarbu jai tęsti konsultacijas pas mane. Nenorėjau jos prarasti, nes ketinau pabandyti jai padėti. Mūsų ketvirtojo susitikimo pradžioje aš prikibau: „Papasakok man, kaip tu maitiniesi, Brenda",– paprašiau kiek tik įmanoma maloniau. Jos žalios akys išsiplėtė, pajutusios pavojų, gelsva oda dar labiau neteko spalvos; ji akivaizdžiai atsitraukė. Staiga tos akys susiaurėjo, ir ji nuginkluojamai nusišypsojo.

„Ką jūs turite omenyje, aš ir maistas? Tai kvailas klausimas!"

Pasakiau, ką matanti jos išvaizdoje, kad tai kelia nerimą, ir kalbėjau apie valgymo sutrikimo etiologiją. Suvokusi, kad tai liga, kuria serga daugybė moterų, Brenda ramiau pažvelgė į savo kompulsyvų elgesį. Prakalbinti ją nebuvo taip sunku, kaip aš tikėjausi.

Brendos istorija buvo ilga ir sudėtinga ir ji ilgokai nesugebėjo atskirti realybės nuo poreikio viską iškreipti ir apsimesti. Brenda taip stengėsi maskuoti, jog pati įkliuvo į savo melo voratinklį. Ji labai gražino įvaizdį, teikiamą išoriniam pasauliui. Tas įvaizdis turėjo slėpti jos baimę, vienatvę ir baisią vidinę tuštumą. Jai buvo labai sunku vertinti situaciją, kad galėtų tenkinti savo poreikius. Nepatenkinti

poreikiai buvo priežastis, dėl kurios ji kompulsyviai vogė, kompulsyviai valgė, vėmė ir vėl valgė, kompulsyviai melavo, beviltiškai bandydama visa tai slėpti.

Brendos motina irgi buvo kompulsyvi valgytoja. Kiek tik Brenda pamena, motina buvo baisi storulė. Jos tėvas, plonas, stiprus, energingas vyras, jau seniai nebekreipė dėmesio tiek į žmonos išvaizdą, tiek į jos ekscentrišką religingumą. Jis atvirai metų metus pažeidinėjo santuokos priesaiką. Niekas šeimoje neabejojo, kad jis neištikimas, bet niekuomet apie tai nekalbėjo. Žinoti buvo viena, bet pripažinti – visai kita. Nerašytas šeimos susitarimas bylojo: ko nepasakoma žodžiais, to šeimoje nėra, taigi negali jos skaudinti. Šią taisyklę Brenda griežtai taikė savo gyvenime. Jei ji nepripažino, kas blogai, tuomet nieko blogo ir nebuvo. Problemos neegzistuoja, jei jų neišsakai žodžiais. Nenuostabu, jog ji atkakliai laikėsi viso to melo ir prasimanymų, kurie ją žudė. Ir nenuostabu, kad jai buvo sunku gydytis.

Brenda užaugo liekna, stipri kaip jos tėtis ir labai džiaugėsi, kad gali valgyti daug ir nestorėti kaip motina. Sulaukus penkiolikos, jos kūnas staiga pradėjo rodyti to nežmoniško valgymo pasekmes. Būdama aštuoniolikos, ji svėrė 240 svarų ir buvo beviltiškai nelaiminga. Tėtis šiai jaunai moteriai, kuri buvo mylimiausias jo vaikas, sakydavo nemalonius dalykus – jog ji vis dėlto tampa panaši į motiną. Tiesa, jis nebūtų to sakęs, jei nebūtų gėręs. Bet jis gėrė jau beveik nuolat, net būdamas namie, nors namie jis būdavo retai. Mama vis meldėsi ir šlovino Viešpatį, tėtis gėrė ir šlaistėsi, o Brenda valgė, stengdamasi užslopinti kylančią paniką.

Kai Brenda pirmą kartą iš namų išvyko į koledžą ir buvo labai vieniša toli nuo motinos ir tėvo, kurį dar ir smerkė, ji padarė neįtikėtiną atradimą. Viena savo kambaryje, įpusėjus rijimui, ji suvokė, kad gali beveik viską, ką suvalgė, išvemti ir nebūti baudžiama didžiuliu kūno svoriu už nežmonišką maisto vartojimą. Netrukus ji taip susižavėjo savo atrastu būdu kontroliuoti svorį, kad pradėjo dažnai badauti ir vemti, pereidama iš buliminės į anoreksinę kompulsyvaus valgymo sutrikimo stadiją.

Per kelerius metus Brenda buvo čia labai nutukusi, čia ypač liekna. Per tą laiką nebuvo nė dienos be maisto obsesijos. Kiekvieną rytą ji

atsikeldavo su viltimi, kad šiandien bus kitaip nei vakar, ir eidavo miegoti pasiryžusi rytoj būti „normali". Dažnai pabusdavo vidurnaktį, pasiruošusi vėl persivalgyti. Brenda iš tiesų nesuprato, kad jos mityba sutrikusi. Taip dažnai būna alkoholikų dukterims ir kompulsyvių valgytojų vaikams. Nesuvokė, kad ją ir jos motiną kankino alerginė priklausomybė nuo tam tikrų valgių, daugiausia valgių, turinčių rafinuotų angliavandenių, kurie beveik tiksliai atitiko tėvo alerginę priklausomybę nuo alkoholio. Prarijusios nors menkiausią narkotinės medžiagos gabalėlį, jos trokšdavo valgyti dar ir dar. Kaip jos tėvo santykis su alkoholiu, taip Brendos santykis su maistu, ypač saldžiaisiais kepiniais, buvo ilgas, sekinantis mūšis su medžiaga, kuri iš esmės valdė juos.

Koledže atradusi priverstinį vėmimą, Brenda kelerius metus ir toliau priverstinai vemdavo. Jos izoliacija ir paslaptingumas tapo dar didesnis ir kraštutinis. Daugeliu atvejų jos elgesį skatino tiek jos šeima, tiek ir liga. Brendos šeima nenorėjo girdėti nieko, jei į tai negalėtų atsakyti: „O, tai puiku, brangioji". Nebuvo vietos skausmui, baimei, vienišumui, atvirumui; nebuvo vietos tiesai apie save arba savo gyvenimą. Kadangi šeima vengė tiesos, suprantama, kad ir ji taip turėjo elgtis. Kartu su tėvais, lyg tyliais bendrininkais, ji grimzdo gilyn į melą, kuris buvo jos gyvenimas, tikėdama, kad jei sugebės gerai atrodyti, viskas bus gerai – arba bent jau tylu – viduje.

Net kai jos išvaizda ištisus laikotarpius buvo kontroliuojama, viduje neturėjo būti išvengta sumaišties. Nors ji darė viską, ką galėjo, kad iš išorės atrodytų gerai (dizainerių drabužiai ir moderniausias makiažas bei šukuosenos), to neužteko nuraminti baimę, užpildyti tuštumą. Iš dalies dėl visų tų emocijų, kurias ji atsisakė pripažinti, o iš dalies ir dėl sugalvotos mitybos, nualintos nervų sistemos Brenda buvo sumišusi, nerami, liguista ir apsėsta įkyrių minčių.

Ieškodama išsilaisvinimo iš vidinio sąmyšio, Brenda savo motinos pavyzdžiu paguodos ieškojo uolioje religinėje grupėje.

Paskutiniais studijų metais dar tebebūdama šiame rate, ji susipažino su būsimuoju vyru Rudžiu, mielu tamsiaplaukiu, kuris žavėjo ją daugiausia savo paslaptingumu. Brenda buvo įpratusi prie paslapčių, pati daug jų turėjo. Jo pasakojamose istorijose buvo daug

užuominų ir vardų, kuriuos berte berdavo, nes buvo susijęs su gauja iš savo gimtojo miesto Niudžersio, besiverčiančia lažybomis žirgų lenktynėse. Jis neaiškiai užsimindavo apie pinigų sumas, kurias uždirbdavo ir išleisdavo, prašmatnias moteris ir prabangius automobilius, naktinius klubus, gėrimą ir narkotikus. O dabar jis buvo persikūnijęs į rimtai gyvenantį studentą ramiame Vidurio vakarų koledže, aktyvų jaunų žmonių religinės grupės narį, palikusį savo miglotą praeitį ir ieškantį kažko geresnio. Tai, kad jis išvyko paskubomis ir iš reikalo, reiškė, kad net nutraukė ryšius su savo šeima, bet Brenda buvo taip sužavėta jo tamsios, paslaptingos praeities ir nuoširdžiai atrodančių pastangų pasikeisti, kad nė nemanė prašyti detaliau paaiškinti praeities žygdarbių. Šiaip ar taip, ji taip pat turėjo saugoti savo paslaptis.

Taigi šie du žmonės, apsimetantys tuo, kuo nebuvo (jis – žmogus už įstatymo ribų su berniuko iš bažnytinio choro kauke, ji – kompulsyvi valgytoja, apsimetanti madinga lieknuole), natūraliai įsimylėjo vienas kito susikurtas iliuzijas. Tai, kad kažkas mylėjo jos sukurtą savo pačios iliuziją, lėmė Brendos likimą. Dabar ji turėjo išlaikyti apgaulę per dar artimesnį atstumą. Atsirado daugiau įtampos, daugiau stresų, didesnis poreikis valgyti, vemti ir visa tai slėpti.

Rudis susilaikė nuo cigarečių, alkoholio ir narkotikų tol, kol išgirdo, kad jo šeima persikraustė į Kaliforniją. Supratęs, kad, esant dideliam geografiniam atstumui tarp jo ir jo praeities, gali sėkmingai grįžti į savo šeimą ir prie senų įpročių, jis susidėjo daiktus ir su naująja žmona Brenda patraukė į Vakarus. Beveik tuo pat metu, kai Rudis kirto pirmosios valstijos sieną, jo asmenybė pradėjo keistis, tapti tokia, kokia buvo anksčiau, kol Brenda jo nepažinojo. Jos apgaulė tęsėsi ilgiau – kol ji ir Rudis pradėjo gyventi su jo tėvais. Kai namie buvo tiek žmonių, ji negalėjo nuolat sau sukelti vėmimo. Kadangi persivalgymą buvo sunku nuslėpti, tai dar didino stresą, o jos svoris pradėjo augti. Ji greitai priaugo penkiasdešimt svarų, ir gražioji blondinė Rudžio žmona pasislėpė matroniškose negailestingai storėjančio Brendos kūno klostėse. Jausdamasis apgautas ir piktas, Rudis palikdavo ją namie, o pats gėrė ir ieškojo moters, kuri atrodytų panašiai kaip kadaise Brenda. Nusivylusi ji valgė daugiau nei bet

kada, prisiekinėdama sau ir Rudžiui, jog turėdama savus namus ji vėl galėtų suplonėti. Kai jie pagaliau įsigijo mieste savo namą, aišku, Brendos svoris taip pat sparčiai pradėjo mažėti, kaip ir didėjo, bet Rudis retai būdavo namie, todėl to nė nepastebėjo. Ji tapo nėščia, bet po keturių mėnesių persileido būdama namie viena, nes Rudis nakvojo kitur.

Tuomet Brenda jau tikėjo, kad viskas vyksta dėl jos kaltės. Vyras, kuris buvo sveikas ir laimingas, panašių į jos įsitikinimų, dabar buvo visai kitas žmogus, kurio ji nepažinojo, kuris jai nepatiko. Jie bardavosi dėl jo elgesio ir jos niurzgėjimo. Ji mėgino nesikabinėti tikėdamasi, kad jo elgesys pasikeis. Nepasikeitė. Brenda nebuvo tokia stora kaip jos motina, o jis vis tiek elgėsi kaip jos tėvas. Ji panikavo dėl savo negebėjimo susitvarkyti gyvenimą.

Būdama paauglė, Brenda vogdavo ne su draugais, kai visa banda čiumpa grobį iš suaugusiųjų pasaulio, o viena, paslapčia, retai naudodama arba net laikydama pavogtus daiktus. Dabar, gyvendama nelaimingoje santuokoje su Rudžiu, ji vėl pradėjo vogti, simboliškai imdama iš pasaulio tai, ko jai nebuvo duota – meilę, paramą, supratimą ir priėmimą. Bet vagystės tik dar labiau ją izoliavo, suteikė dar vieną tamsią paslaptį, kurią reikia saugoti, dar vieną gėdos ir kaltės šaltinį. Išvaizda vėl tapo galingiausia Brendos gynyba, slepianti, kokia ji iš tiesų buvo – įvarytas į kampą, išsigandęs, tuščias ir vienišas žmogus. Vėl ji buvo liekna ir turėjo darbą, kad galėtų vilkėti taip jos trokštamais brangiais drabužiais. Šiek tiek dirbo modeliu ir tikėjosi, jog privers Rudį ja didžiuotis. Nors Rudis ir gyrėsi savo žmona, modeliu, jis nė karto nesivargino ateiti ir pamatyti ją ant podiumo.

Brenda siekė Rudžio įvertinimo ir pritarimo, bet jis negebėjo to padaryti. Todėl jos savigarba sumenkėjo iki kraštutinio, gal dar žemesnio lygio. Kuo mažiau jis jai davė, tuo daugiau jai iš jo reikėjo. Brenda stengėsi tobulinti savo išvaizdą, bet jautė, kad jai trūksta kažkokio paslaptingo patrauklaus elemento, kurį, rodos, be pastangų turėjo visos tamsiaplaukės moterys, su kuriomis susitikinėjo Rudis. Ji dar uoliau lieknėjo, nes būti lieknesnei reiškė būti tobulesnei.

Brenda tapo namų ūkio perfekcionistė. Netrukus ją galutinai

apsėdo kompulsyvus elgesys: svarinimas, vogimas, valgymas, vėmimas. Kol Rudis šlaistėsi ir gėrė, Brenda iki išnaktų tvarkydavo namus. Jausdamasi kalta, ji šokdavo į lovą ir apsimesdavo mieganti, jei išgirsdavo jį varant mašiną į garažą.

Rudis reiškė nepasitenkinimą jos rafinuotumu ir kiekvieną vakarą grįžęs namo, anksti ar vėlai, įsiutęs jaukdavo, ką ji kruopščiai buvo išvaliusi ir sutvarkiusi. Rezultatas buvo toks, kad Brenda negalėjo sulaukti, kol jis išeis, kad vėl galėtų valyti ir tvarkyti tai, ką jis sujaukė. Kai jis vakarais išeidavo gerti ir ūžti, jai palengvėdavo. Viskas darėsi vis beprotiškiau.

Jos suėmimas vaistinėje neabejotinai buvo palaiminimas, nes sukėlė krizę, atvedusią ją į konsultacijas. Ten ji pamatė, į ką pavirto jos gyvenimas. Brenda jau seniai troško pabėgti nuo Rudžio, bet nesugebėjo atsikratyti potraukio taisyti santykius tobulindama save. Ironiška, bet kuo griežčiau ji atsiskirdavo nuo jo, tuo karščiau jis jos siekė – su gėlėmis, telefono skambučiais, netikėtais vizitais jos darbovietėje su bilietais į koncertą. Brendos bendradarbiai, kurie pirmąkart matė jį vaidinant šį vaidmenį, galvojo, kad Brenda kvaila, palikdama tokį dievinantį, atsidavusį vyrą. Po dviejų viltingų susitaikymų ir skausmingų išsiskyrimų Brenda suvokė, kad Rudis nori to, ko negali turėti. Kai tik jie gyvendavo kartu kaip vyras ir žmona, jis greitai vėl siekdavo kitų moterų. Per antrąjį išsiskyrimą Brenda jam sakė mananti, jog jis turįs problemų dėl alkoholio ir narkotikų vartojimo. Jis sutiko kreiptis pagalbos, kad įrodytų, jog tokių problemų neturi. Du mėnesius jis buvo švarus ir blaivus. Jie vėl susitaikė, bet po kelių dienų pirmojo jų ginčo proga jis gėrė ir visą naktį negrįžo namo. Kai tai įvyko, Brenda, terapijos padedama, suprato tuos dėsningumus, kurie juos abu valdė. Rudis tyčia drumstė vandenį jų santykiuose su Brenda, kad nuslėptų ir pateisintų savo potraukį alkoholiui, narkotikams bei moterims. O Brendai milžiniška įtampa, sukelta jų santykių, buvo pretekstas įnikti į bulimiją ir kitokį kompulsyvų elgesį. Abu naudojosi vienas kito trūkumais, vengdami susidurti su savimi ir savo priklausomybėmis. Tai suvokusi, Brenda sugebėjo atsisakyti vilties būti laiminga santuokoje.

Brendos išgijimas apėmė tris labai svarbius ir būtinus elementus.

Ji tęsė terapiją, lankė anoniminių alkoholikų partnerių grupę, kad susitvarkytų su koalkoholizmu, einančiu per jos gyvenimą, ir pagaliau su palengvėjimu, kylančiu iš prisipažinimo, ji įsijungė į anoniminių persivalgėlių grupę, kurioje gavo pagalbą ir paramą dorodamasi su valgymo sutrikimu. Dalyvavimas anoniminių persivalgėlių grupėje Brendai labiausiai padėjo gyti, o tam iš pradžių ji baisiausiai priešinosi. Jos kompulsyvus valgymas, vėmimas ir badavimas sukėlė didžiausią problemą, pagrindinį jos ligos procesą. Įkyrios mintys apie maistą išsunkė visą jos energiją, kurios reikėjo sveikiems santykiams su savimi ir kitais. Kol ji neatsikratydavo minčių apie savo svorį, suvartojamo maisto kiekį, kalorijas, dietas ir taip toliau, negalėjo jausti jokių tikrų emocijų, išskyrus tas, kurios buvo susijusios su maistu, negalėjo būti sąžininga pati sau ir kitiems.

Tol, kol jausmai buvo užgniaužti valgymo sutrikimo, ji negalėjo pradėti rūpintis savimi, protingai spręsti problemas arba tiesiog gyventi. Vietoj to – maistas buvo jos gyvenimas ir daugeliu atvejų vienintelis jos trokštamas dalykas. Beviltiškos pastangos kontroliuoti mitybą mažiau gąsdino nei kova su savimi, tėvais, vyru. Nors ji valandomis nusistatydavo, ką valgys ir ko ne, Brenda niekuomet nenustatinėdavo ribų, ką kiti gali jai daryti arba sakyti.Tam, kad pasveiktų, ji turėjo pradėti nustatinėti ribas, kur kiti turi sustoti, o ji – savarankiška asmenybė – pradėtų veikti. Taip pat turėjo leisti sau supykti ant kitų, ne tik ant savęs, kaip buvo visą gyvenimą įpratusi.

Anoniminių persivalgėlių grupėje Brenda pirmą kartą per daugelį metų atsivėrė. Koks gi tikslas meluoti apie savo elgesį žmonėms, kurie supranta ją ir priima tokią, kokia yra iš tiesų? Mainais už atvirumą iš tokių pat žmonių kaip ji patyrė gydančią jėgą. Po to išdrįso būti atvira ir už gydymo programos ribų – šeimoje, tarp draugų ir galimų partnerių.

Anoniminiai alkoholikų partneriai padėjo suvokti, kad jos problemų šaknys yra šeimoje. Ji suprato tėvų kompulsyvius sutrikimus ir kaip jų ligos paveikė ją. Grupėje ji išmoko su jais sveikai bendrauti.

Tuoj po skyrybų Rudis vėl vedė, bet naktį prieš savo kitas vedybas telefonu pareiškė, kad jam reikia tik Brendos. Po šio pokalbio Brenda dar aiškiau suprato, kad Rudis nesugeba gerbti duotų pažadų

ir nuolat vengia kiekvienų santykių. Jis buvo klajoklis, kaip ir jos tėvas, bet taip pat jam patiko turėti žmoną ir namus.

Brenda irgi greitai suprato, kad jai būtina išlaikyti tam tikrą atstumą, tiek geografiškai, tiek emociškai, tarp savęs ir savo šeimos. Per du apsilankymus namie laikinai atsinaujino jos rijimo ir vėmimo sindromai. Taigi ji suprato, kad dar negali būti šalia savo šeimos, negrįždama prie ankstesnių įtampos šalinimo būdų.

Išlikti sveikai tapo svarbiausiu dalyku, bet ji vis dar stebisi, kaip tai sudėtinga ir kiek mažai ji dar turi įgūdžių. Užpildyti savo gyvenimą mėgstamu darbu, naujomis draugystėmis ir interesais – tai lėtas, žingsnis po žingsnio vykstantis procesas. Mažai žinodama, kaip būti laimingai, patenkintai ir ramiai, ji turi vengti susikurti problemų, dėl kurių vėl pajustų seniai pažįstamą beprotybę.

Brenda tebelanko abiejų anoniminių grupių užsiėmimus ir retkarčiais, kai jaučia poreikį, terapijos užsiėmimus. Ji jau ne tokia liekna, kokia buvo, bet ir nestora. „Aš normali!" – šaukia ji, mėgdama pasijuokti iš savęs ir žinodama, kad tokia niekada nebus. Jos valgymo sutrikimas yra liga visam gyvenimui, ir su ja reikia skaitytis, nors ji ir negresia jos fizinei bei dvasinei sveikatai.

Brendos išgijimas yra vis dar trapus. Praeis daug laiko, kol naujas, sveikesnis gyvenimo būdas atrodys tikras, o ne primestas. Ji gali vėl pradėti vengti savo jausmų kompulsyviai valgydama arba vėl pasiduodama nesveikų santykių manijai. Tai žinodama, šiuo metu Brenda atsargiai bendrauja su vyrais, pavyzdžiui, niekuomet neina į pasimatymą, dėl kurio tektų praleisti anoniminių grupių susirinkimus. Pasveikimas jai nepaprastai brangus, ir ji nenusiteikusi rizikuoti jo prarasti. Jos žodžiais tariant: „Aš išmokau neturėti paslapčių, nes nuo jų pirmiausia ir susirgau. Dabar, sutikusi vyrą, su kuriuo santykiai, atrodo, galėtų tęstis, visada pasakau jam apie savo ligą ir anoniminių programų svarbą mano gyvenime. Jei jis manęs nesugeba suprasti arba tiesa apie mane jį atstumia, manau, *tai jo* problema, o ne mano. Nesistengiu verstis per galvą, kad įtikčiau vyrui. Mano prioritetai šiandien yra visai kitokie. Išgijimas man svarbiausias. Priešingu atveju neturiu ko pasiūlyti kitiems".

9 skyrius

Mirštant iš meilės

„Mes visi, kiekvienas, esame pilni siaubo. Jei tuoksitės tam, kad išnyktų siaubas, pasiseks tik ištekinti savo siaubą už kito. Jūsų siaubai bus susituokę, jūs kentėsite ir vadinsite tai meile".

Michaelas Ventura.
Šešėlis, šokantis santuokos lauke

Traukdama vieną cigaretę po kitos, pakeltais ir suspaustais pečiais, Margo supo savo sukryžiuotas kojas, kiekvieną mostą užbaigdama staigiu pėdos judesiu. Ji sėdėjo palinkusi ir žiūrėjo pro laukiamojo langą į vieną gražiausių reginių pasaulyje. Raudoni Santa Barbaros stogai kilo virš melsvų ir purpurinių kalvų aplink vandenyną. Peizažą švelnino rožiniai bei auksiniai vasaros popiečio atspalviai, tačiau ši ispaniško stiliaus ramybė neatsispindėjo Margo veide. Atrodė, kad ji kažkur skubėjo. Tiesą sakant, taip ir buvo.

Kai ją pakviečiau, įėjo greitai, kaukšėdama kulnimis, ir atsisėdo ant kėdės krašto. Pažvelgusi tiesiai į mane, paklausė: „Iš kur aš galiu žinoti, kad jūs man padėsite? Seniau niekuomet to nedariau, niekada nekalbėjau su kuo nors apie savo gyvenimą. Iš kur aš galiu žinoti, ar tai verta laiko ir pinigų?"

Žinojau, kad kartu ji stengėsi paklausti: „Kaip man žinoti, ar galiu jumis pasikliauti, jei atskleisčiau jums, kas aš iš tikrųjų esu?" Taigi bandžiau atsakyti į abu klausimus.

„Gydantis reikia įsipareigoti laiko ir pinigų atžvilgiu. Bet žmonės niekuomet neateina net į pirmą susitikimą, jeigu jų gyvenime neįvyksta

kažkas baisaus arba labai skausmingo. Dažnai jie jau patys bandė su tuo susidoroti, bet jiems nepasisekė. Nė vienas neužsuka pas psichoterapeutą šiaip sau. Aš įsitikinusi, jūs ilgai galvojote prieš nuspręsdama čia ateiti".

Pastarasis sakinys, matyt, jai tiko ir nuramino, ji leido sau atsilošti bei trumpai atsidusti.

„Aš turėjau tai padaryti prieš penkiolika metų arba net anksčiau, bet iš kur galėjau žinoti, kad man reikia pagalbos? Maniau, kad man gerai sekasi. Iš dalies taip ir buvo bei yra iki šiol. Aš turiu gerą darbą ir pakankamai uždirbu". Ji staiga nutilo ir tęsė labiau apgalvodama. „Kartais ateina mintis, kad turiu du gyveninius. Aš einu į darbą, ten esu sumani, naudinga, gerbiama. Žmonės klausia manęs patarimų, suteikia didelę atsakomybę ir aš jaučiuosi subrendusi, gabi ir pasitikinti savimi". Ji dirstelėjo į lubas ir nurijo seiles, kad geriau kontroliuotų balsą. „Kai grįžtu namo, mano gyvenimas tampa panašus į ilgą, nuobodų romaną. Tai būtų labai nevykusi knyga, aš jos neskaityčiau. Labai ištęsta... Bet tai mano gyvenimas, į kurį esu įklimpusi. Aš esu tekėjusi jau keturis kartus, o man tik trisdešimt penkeri. *Tik!* Dieve, jaučiuosi tokia sena. Pradėjau bijoti, kad niekada nebesusitvarkysiu gyvenimo, kad laikas slenka pro šalį. Jau nesu labai jauna, nesu ir tokia patraukli kaip seniau. Man baisu, kad niekam nepatiksiu, kad aš jau išnaudojau visas man duotas progas ir visuomet liksiu viena". Baimingas jos balsas derėjo su susirūpinimo raukšlėmis virš antakių. Ji kelis kartus nurijo seiles ir tankiai sumirksėjo. „Man būtų sunku pasakyti, kuri santuoka buvo prasčiausia. Jos visos buvo netikusios, bet vis kitaip".

„Su pirmuoju vyru susituokėme, kai man buvo dvidešimt. Vos sutikusi jį, supratau, kad jo būdas audringas. Jis šaukdavo, priekabiaudavo, priekaištaudavo man prieš vedybas ir po jų. Maniau, kad santuoka kažką pakeis, bet taip neįvyko. Kai gimė duktė, maniau, kad vyras nusiramins, bet atsitiko priešingai. Jis ilgai negrįždavo namo, o būdamas namie elgdavosi šlykščiai. Pakęsdavau jo rėkimą ant manęs, bet kai jis dėl menkniekių pradėjo bausti mažąją Otemnę, neištverdavau neįsikišusi. Kai tai jau nebepadėdavo, aš pasiėmiau dukrelę ir išvykau. Buvo sunku, nes mergaitė mažytė, o aš turėjau

rasti darbą. Vyras mums pagalbos neteikė, be to, aš taip bijojau, kad jis mums nepakenktų, tad nė nebandžiau jo spausti per teismą arba kaip nors kitaip. Negalėjau grįžti į tėvų namus, nes ten buvo panašiai kaip ir pas mus. Mano tėvas labai mušė ir užgauliojo mamą. Tą pat patyrėme ir mes, vaikai. Vaikystėje dažnai bėgdavau iš namų. Pagaliau ištekėdama aš pabėgau visiškai ir tikrai neketinau grįžti.

Man prireikė dvejų metų, kad išdrįsčiau pradėti skyrybas. Galutinai jį palikau tik sutikusi kitą vyrą. Advokatas, vedęs mūsų skyrybų bylą, tapo mano antruoju vyru. Jis buvo truputį vyresnis už mane, pats neseniai išsiskyręs. Nemanau, kad buvau jį įsimylėjusi, bet norėjau, kad taip būtų. Maniau, kad būtent jis galėtų pasirūpinti Otemne ir manimi. Jis daug šnekėjo, jog nori gyvenimą pradėti iš naujo, su nauja šeima, su ta, kurią tikrai mylėtų. Su pasitenkinimu galvojau, kad jis jaučia tai man. Ištekėjau už jo kitą dieną po savo skyrybų. Atrodė, kad dabar viskas klostysis puikiai, aš tuo tikrai tikėjau. Otemnei radau gerą pradinę mokyklą, pati taip pat grįžau mokytis. Su dukra kartu praleisdavome pirmąją dienos pusę, vėliau virdavau pietus ir skubėdavau į vakarinius užsiėmimus. Dveinas pasilikdavo namuose su Otemne vakarais ir dirbdavo savo darbus. Vieną rytą, kai buvome vienos su Otemne, iš jos žodžių supratau, kad tarp jos ir Dveino vyksta kažkas baisaus, kažkas, susijusio su seksu. Įtariau, kad esu nėščia, tačiau kaip niekur nieko sulaukiau rytojaus, o kai tik Dveinas išėjo į darbą, susikroviau savo daiktus į automobilį, pasiėmiau dukterį ir išvažiavau. Jam palikau raštelį. Parašiau, ką sužinojau iš Otemnės, ir įspėjau, kad mūsų neieškotų, antraip – viešai išaiškės, ką jis padarė mano dukrai. Aš taip bijojau, kad jis mus suras ir privers grįžti, jog nusprendžiau nieko nesakyti apie savo nėštumą ir neprašyti jokios pagalbos. Tiesiog norėjau, kad jis paliktų mus ramybėje.

Jis, aišku, sužinojo, kur mes gyvename, ir atsiuntė laišką, neužsimindamas apie Otemnę nė vienu žodžiu. Jis kaltino mane, kad aš buvusi šalta ir abejinga jam, palikdavusi vakarais jį vieną. Ilgą laiką jaučiausi labai kalta dėl to, kas nutiko Otemnei. Maniau, kad kuriu saugius namus savo dukrai, o iš tikrųjų įstūmiau ją į siaubingą padėtį". Prisimenant tuos laikus, Margo veido išraiška buvo tokia,

tarsi ją kažkas persekiotų.

„Laimė, radau kambarį, kuriame apsigyvenome kartu su kita jauna mama. Mes turėjome daug ką bendra. Abi per jaunos ištekėjome ir abi buvome kilusios iš labai nelaimingų šeimų. Mūsų tėvai irgi buvo panašūs. Ir pirmieji mūsų vyrai buvo panašūs. Beje, ji turėjo tik vieną buvusį vyrą". Margo krestelėjo galvą ir tęsė: „Šiaip ar taip, mes prižiūrėjome viena kitos vaikus, todėl abi galėjome toliau mokytis. Turėjome ir laisvo laiko. Aš jaučiausi tokia laisva, kaip niekada savo gyvenime, nors tikrai paaiškėjo, kad esu nėščia. Dveinas iki šiol nieko nežinojo, o aš jam niekada to nesakiau. Prisiminiau jo pasakojimus apie teisininko darbą, būdus, kaip galima legaliai žmonėms padaryti nemalonumų. Žinojau, kad man jis taip pat gali pakenkti. Nenorėjau su juo turėti jokių reikalų. Prieš vedybas su juo iš tų istorijų sprendžiau, koks jis stiprus. Dabar dėl to aš jo bijojau. Suzė, mano kambario draugė, padėjo man gimdant antrąją dukrą Darią. Gal skamba ir keistai, bet tai buvo vienas iš geriausių mano gyvenimo laikotarpių. Mes buvome tokios neturtingos, lankėme vakarinę mokyklą, dirbome, globojome vaikus, pirkome drabužius parduo-tuvėse „iš antrųjų rankų" ir maistą už maisto korteles. Bet mes buvome savaip laisvos". Ji gūžtelėjo pečiais. „Vis dėlto aš buvau nenuorama. Aš norėjau gyventi su vyru. Tikėjausi, kad galiu rasti tokį vyrą, kuris padarytų mane laimingą. Ir dabar vis dar tikiuosi. Štai kodėl aš čia. Norėčiau išmokti rasti tą, kuris būtų man geras. Kol kas – to nesugebu".

Margo įsitempusiu veidu, vis dar gražiu, nors iki skausmo liesu, maldaujamai pažvelgė į mane. Ar aš galėčiau padėti jai rasti ir išlaikyti poną Tobuląjį? Tai buvo svarbiausias klausimas, priežastis, dėl kurios ji atėjo į terapiją.

Ji tęsė savo sakmę. Kitas jos pasakojimo apie savo vedybų istoriją veikėjas buvo Georgas, kuris vairavo baltą atvirą „mersedesą" ir vertėsi kokaino tiekimu turtingiausioms Montečito „nosims". Nuo pat pradžių gyvenimas su Georgu buvo tarsi slydimas nuokalnėn.

Greitai Margo jau nebegalėjo atskirti, ar svaigo nuo narkotikų, kuriais lengvai aprūpindavo šis vyras, ar nuo tų nepaaiškinamų santykių su šiuo tamsiu ir pavojingu žmogumi. Staiga jos gyvenimas

pasidarė neramus ir prabangus. Bet jis buvo sunkus fiziškai ir emociškai. Ji pasidarė ūmi. Bardavo savo vaikus dėl mažmožių. Jos dažni ginčai su Georgu virsdavo muštynėmis. Nuolat skųsdavosi savo kambario draugei dėl Georgo nedėmesingumo, neištikimybės, nelegalių darbelių. Margo ištiko šokas, kai Suzė iškėlė jai ultimatumą: arba ji turi palikti Georgą, arba jos ir Suzės bendrą būstą. Suzė neketino ilgiau klausytis ir žiūrėti, kas tarp jų vyksta. Nei Margo, nei jos vaikams nebuvo paranku palikti tuos namus. Tačiau supykusi ji puolė į Georgo glėbį. Jis leido Margo su dukterimis persikelti į savo namą, kuriame vykdavo dauguma jo sandėrių, tikėdamasis, kad tai laikinas sprendimas. Netrukus jis buvo suimtas už prekybą narkotikais. Prieš teismą Georgas ir Margo susituokė, nors tuo metu jų santykiai beveik visuomet įkaisdavo „iki virimo".

Trečią kartą Margo nusprendė ištekėti labai spaudžiama Georgo, nes tik tokiu atveju nebūtų reikalaujama, kad Margo teisme liudytų prieš jį. Dėl audringų santykių ir prokuroro spaudimo pagunda liudyti buvo ypač didelė. Tačiau kai jie susituokė, nedėkingasis Georgas atsisakė su ja lytiškai santykiauti, aiškindamas, kad jaučiasi lyg įkliuvęs į spąstus. Santuoka galų gale buvo panaikinta, bet jau prieš tai Margo sutiko ketvirtąjį vyrą, jaunesnį už ją ketveriais metais, niekada neturėjusį darbo, nes jis dar mokėsi. Ji manė, kad šis rimtas studentas yra būtent tas, kurio jai reikia po tokios nesėkmės su Georgu, be to, dabar ji labai bijojo vienatvės. Margo dirbo, aprūpindama abu tol, kol jis ją paliko ir įstojo į religinę bendruomenę. Tuo metu, mirus giminaičiui, Margo paveldėjo nemažą sumą pinigų. Savo ketvirtajam vyrui ji leido naudotis tais pinigais, taip norėdama parodyti savo ištikimybę, pasitikėjimą ir meilę (nes jis nuolat tuo abejodavo). Didelę dalį pinigų jis atidavė bendruomenei ir leido Margo suprasti, kad nebenori ilgiau gyventi susituokęs su ja, nenori, kad ji būtų kartu su juo ir bendruomenėje, dėl nelaimingos santuokos kaltindamas jos „pasaulietiškumą".

Margo sieloje visi šie įvykiai paliko gilius randus, tačiau ji vis dar žūtbūtinai troško sutikti penktąjį vyrą vildamosi, kad šį kartą viskas būsią gerai, jei tik žmogus bus tinkamas. Ji atvyko į terapiją išvargusi, tuščiomis akimis, baimindamasi, kad prarado patrauklumą ir kad

negalės sužavėti kito vyro. Ji visiškai nesuvokė visą gyvenimą besitęsiančių savo santykių su nesugyvenamais vyrais pobūdžio, vyrais, kuriais ji nepasitikėjo arba kurie jai net nepatiko. Nors ji ir pripažino, kad nevykusiai pasirinkdavo vyrus, bet nesuprato, kaip jos pačios poreikiai įtraukdavo ją į nesėkmingą santuoką.

Jos būklė atrodė pavojinga. Margo buvo smarkiai sublogusi (dėl skrandžio opos valgant skaudėdavo net ir tais retais atvejais, kai turėdavo apetitą), be to, skundėsi daugeliu kitų nervinių, su stresu susijusių simptomų. Margo buvo išbalusi (ji patvirtino, kad serga mažakraujyste), nagai smarkiai apkramtyti, plaukai sausi ir trapūs. Prisipažino turinti bėdų dėl egzemos, viduriavimo, nemigos. Kraujo spaudimas pagal jos amžių buvo labai aukštas, o energijos turėjo grėsmingai mažai.

„Kartais vos vos prisiverčiu eiti į darbą, daugiau nieko negaliu nuveikti. Išnaudoju visus savo nedarbingumo lapelius, kad galėčiau pasilikti namie ir verkti. Jaučiuosi kalta, jeigu verkiu vaikams matant, todėl lengviau išsiverkiu, kai jie mokykloje. Iš tikrųjų nežinau, kiek dar šitaip ištversiu".

Ji papasakojo, kad abi dukterys mokykloje turi ir mokymosi, ir bendravimo sunkumų. Namie jos nuolat pešasi, ir Margo dažnai dėl jų netenka kantrybės. Ji vis dar vartodavo kokainą, tikėdamasi pakilios būsenos, kurią, bendraudama su Georgu, išmoko susikurti, nors dabar beveik negalėjo to sau leisti tiek dėl finansinių sunkumų, tiek dėl sveikatos.

Labiausiai Margo jaudinosi dėl to, kad pastaruoju metu neturi partnerio. Nuo paauglystės nebuvo tokio laikotarpio jos gyvenime, kad gyventų be vyro. Vaikystėje ji kovojo su savo tėvu, suaugusi – vienaip ar kitaip kovojo su kiekvienu poroje buvusiu vyru. Dabar ji viena jau keturi mėnesiai. Vien dėl pašlijusios sveikatos neturėjo jėgų leistis į naujas paieškas. Tačiau ir pabūti pati sau viena nenorėjo.

Daugelis moterų dėl priklausomos ekonominės padėties jaučia poreikį susirasti vyrą, kuris jas išlaikytų, bet Margo ne tokia. Ji turi gerai atlyginamą darbą, kuriuo yra patenkinta. Nė vienas iš keturių jos vyrų finansiškai neaprūpindavo nei jos, nei jos vaikų. Jos poreikis turėti partnerį kyla dėl kitos priežasties. Ji yra priklausoma nuo

santykių, ir būtent nuo blogų santykių.

Margo tėvų šeimoje motina, broliai ir seserys bei ji pati patyrė smurto. Ši šeima turėjo finansinių problemų, joje buvo nesaugu, jos nariai dažnai kentėjo. Tokia emocinė įtampa vaikystėje paliko gilų pėdsaką Margo psichikoje.

Pirmiausia Margo kentėjo dėl sunkios, paslėptos depresijos, kuri būdinga panašios praeities moterims. Ironiška, bet būtent ši depresija ir gerai išmoktas vaidmuo, atliekamas su kiekvienu partneriu, lėmė tai, kad tie nesugyvenami, smurtaujantys, nenuspėjami, neatsakingi, nejautrūs vyrai Margo buvo patrauklūs. Gyvenant su tokiais partneriais galima tikėtis dažnų ginčų, gal net agresyvių barnių, dramatiškų išsiskyrimų ir susitaikymų, įtampos laikotarpių ir baimingo laukimo. Gali būti rimtų rūpesčių dėl pinigų ir net dėl pažeistų įstatymų. Didelė drama. Didelis chaosas. Daug jaudinimosi. Daug stimuliacijos.

Atrodo, tai sekina, ar ne? Aišku, galų gale taip ir atsitinka, bet kaip ir kokainas arba kiti stiprūs stimuliantai, šie santykiai leidžia trumpam pabėgti, išblaško ir labai gerai pridengia depresiją. Beveik neįmanoma patirti depresijos, kai esame labai susijaudinusios, nesvarbu, ar teigiamai, ar neigiamai, nes išsiskiria didelis adrenalino kiekis ir mus stimuliuoja. Tačiau per dažnas stiprus susijaudinimas išsekina jėgas, todėl galiausiai pasireiškia dar stipresnė depresija, turinti tiek fizinį, tiek emocinį pagrindą*. Daugelis panašių į Margo moterų dėl savo emocinės patirties vaikystėje, kai jos patirdavo nuolatinį ir/arba stiprų stresą, būna depresiškos dar prieš prasidedant jų meilės santykiams paauglystėje arba brandžiame amžiuje. Be to, dažnai jos būna paveldėjusios biocheminį polinkį į depresiją iš alkoholikų arba turinčių kitų biocheminių sutrikimų tėvų. Tokios moterys gali nesąmoningai siekti stipriai stimuliuojančių sudėtingų ir dramatiškų santykių, kad jų kraujyje atsirastų daugiau adrenalino.

* Yra dvi depresijos rūšys: egzogeninė ir endogeninė. Egzogeninė depresija atsiranda kaip reakcija į išorinius įvykius ir glaudžiai siejasi su gedėjimu. Endogeninė depresija yra netinkamai funkcionuojančių biochemijos procesų pasekmė ir genetiškai siejasi su kompulsyviu valgymu ir/arba priklausomybe nuo alkoholio, narkotikų. Pastarosios keturios ligos gali būti to paties arba panašaus biocheminio sutrikimo skirtingos apraiškos (aut.past.).

Tai panašu į pavargusio, nusidirbusio arklio plakimą, kad vargšas, išsekęs gyvulys nueitų dar bent kelias mylias. Štai kodėl tokio tipo moteris dažnai nugrimzta į depresiją, kai nutrūksta stipriai stimuliuojantys nesveiki santykiai, arba kai vyras pradeda kovoti su savo problemomis ir ima sveikiau bendrauti. Jei tokia moteris lieka be vyro, ji arba bando atgaivinti paskutinius nepavykusius santykius, arba visomis išgalėmis siekia kito nesugyvenamo vyro, nes jai labai reikia stimuliacijos, kurią šie santykiai teikia. Tereikia vyrui imti sveikiau spręsti savo problemas, kai ji staiga ima ilgėtis tokio, kuris labiau jaudintų, labiau stimuliuotų, padėtų užmiršti savo bėdas.

Vėl matome akivaizdų panašumą su narkotikų vartojimu ir jų atsisakymu. Norėdama išvengti savo pačios jausmų, ji prisiriša prie vyro kaip prie narkotiko. Sveikti ji pradės tuomet, kai, gavusi paramą, sugebės nebesiblaškyti ir patirti savo skausmingus jausmus. Tuo metu jos emocijoms ir kūnui reikės gydymo. Neperdėsime palyginę šį procesą su priklausomo nuo heroino asmens abstinencijos sindromu: baimės, skausmai bei nepatogumai, taip pat didelė pagunda „griebtis" kito vyro ir prisirišti prie jo.

Moteris, kuri naudoja santykius kaip narkotikus, visiškai neigs šį faktą (lygiai kaip tai daro nuo cheminių medžiagų priklausomi žmonės) ir labai priešinsis, bijodama atsisakyti įkyrių minčių bei emociškai intensyvaus bendravimo su vyrais. Tačiau švelniai, bet tvirtai pasiginčijus, ji iš dalies pripažins, kad yra priklausoma nuo santykių ir kad šios situacijos ji nevaldo.

Pirmasis žingsnis, sprendžiant tokią problemą, – padėti moteriai (kaip ir kitiems priklausomiems asmenims) suprasti, kad ji kenčia *nuo ligos,* kurią galima nustatyti ir kuri progresuoja, jei yra negydoma, bet įveikiama specialiai gydant. Ji turi suprasti, kad yra priklausoma nuo skausmingų ir nevykusių santykių, kad tai yra liga, kankinanti daugelį, daugelį moterų, ir kad jos šaknys siekia sutrikusius santykius, patirtus vaikystėje.

Beviltiška tikėtis, jog panaši į Margo moteris pati išsiaiškins, kad ji myli per stipriai, kad ši liga progresuoja ir pagaliau gali kainuoti jai gyvybę. Tai tas pat, kaip tikėtis iš pacientės, kad ji, išpasakojusi visus tipiškus bet kurios kitos ligos simptomus, nuspės savo būseną ir

gydymą. Tuo mažiau tikėtina, kad Margo, kęsdama nuo specifinės ligos bei jai būdingo neigimo, galėtų sau ją diagnozuoti. Tai taip pat nepanašu, kaip ir sergančio alkoholizmu žmogaus atveju. Be to, jie negali tikėtis pasveikti vieni ar vien tik daktarui arba psichoterapeutui padedant, nes sveikdami turi liautis darę tai, kas, atrodo, neša jiems palengvėjimą.

Vien terapija negali atstoti alkoholiko priklausomybės nuo svaigalų arba moters priklausomybės nuo vyro. Kai nuo ko nors priklausomas žmogus bando sustoti, pvz., meta gerti, jo gyvenime atsiranda didžiulė tuštuma – per didelė, kad vienos valandos susitikimas su psichoterapeutu kartą arba dukart per savaitę galėtų ją užpildyti. Kai žmogaus priklausomybė nuo medžiagos ar asmens yra sutrikdoma*, jis patiria neapsakomą nerimą, todėl parama, padrąsinimas bei supratimas turi būti jam nuolat prieinami. Tokią pagalbą geriausiai gali suteikti žmonės, patys patyrę šiuos skausmingus išgyvenimus.

Dar vienas tradicinės terapijos trūkumas – stengiantis padėti žmogui, kenčiančiam nuo visokių priklausomybių, pastaroji traktuojama kaip *simptomas,* o ne kaip pirminė liga, su kuria reikia dorotis pačioje terapijos *pradžioje,* jei norime, kad terapija tęstųsi ir būtų sėkminga. Dažniausiai pacientui leidžiama ir toliau priklausomai elgtis, o per terapijos seansą bandoma atrasti „priežastis", dėl kurių pacientas taip elgiasi. Toks požiūris yra absoliučiai pasenęs ir dažniausiai visiškai neveiksmingas. Svarbiausia alkoholiko problema būtent ir yra priklausomybė nuo alkoholio. Jos ir reikėtų imtis. Jeigu siekiama, kad paciento gyvenimas pagerėtų, pirmiausia jis turi liautis išgėrinėjęs. Viltis, kad pacientas liausis piktnaudžiauti alkoholiu, kai bus surastos bei aptartos „priežastys", dėl kurių jis taip darė, *dažnai žlunga.* Piktnaudžiavimo „priežastis"– alkoholizmo liga. Šansas pasveikti atsiranda tik tada, kai pirmiausia pradedama akis į akį dorotis su alkoholizmu.

Moters, kuri myli per stipriai, pirminė liga yra priklausomybė

* Net ir nutraukus alkoholio, narkotikų vartojimą ar santykius su asmeniu, nuo kurio yra priklausoma, priklausomybė neišnyksta, asmuo netampa visiškai laisvas nuo priklausomybės objekto. Todėl vartojamas žodis "sutrikdyta", bet ne "nutraukta" (aut.past.).

nuo skausmo ir nevykusių santykių. Iš tikrųjų tokia priklausomybė klostosi ilgai, jos pradžia būna dar vaikystėje, tačiau siekdama pasveikti, ji pirmiausia *turi* imtis dabartinės situacijos. Tokia moteris, padedant daktarui ar psichoterapeutui, turėtų suprasti, kad visos jos pastangos pagelbėti, pakeisti, kontroliuoti, kaltinti savo bejėgišką, žiaurų arba sergantį partnerį yra *jos* ligos apraiškos, ir, norėdama padėti sau, ji turi liautis tai dariusi. Vienintelis teisingas darbas yra darbas su pačia savimi. Kitame skyriuje pateikiamos specifinės nuorodos, kuriomis turėtų vadovautis norinti sveikti priklausoma nuo santykių moteris.

Toliau pateikiamose lentelėse apibūdinami alkoholikai ir nuo santykių priklausomos moterys jiems sergant ir sveikstant. Tikriausiai pastebėsite, kad šiomis skirtingomis ligomis sergantys žmonės elgiasi panašiai tiek sirgdami, tiek sveikdami. Lentelėje sunku perteikti, koks panašus žmonių, kenčiančių nuo minėtų priklausomybių, sveikimo procesas. Per stipriai mylinčiai moteriai sunku sveikti lygiai taip pat kaip alkoholikui sunku įveikti savo priklausomybę. Tačiau abiem atvejais sveikti gali reikšti – gyventi.

ELGESIO YPATUMAI SERGANT

Alkoholikai	Nuo santykių priklausomos moterys
įkyrios mintys apie alkoholį	įkyrios mintys apie santykius
neigia problemos rimtumą	neigia problemos rimtumą
meluoja, kad nuslėptų, kiek geria	meluoja, kad nuslėptų, kas vyksta santykiuose
vengia žmonių, kad neišsiduotų turį problemų dėl alkoholio vartojimo	vengia žmonių, kad neišsiduotų turinčios santykių problemų
pakartotinai stengiasi kontroliuoti alkoholio vartojimą	pakartotinai stengiasi kontroliuoti santykius
nepaaiškinami nuotaikos svyravimai	nepaaiškinami nuotaikos svyravimai

pyktis, depresija, kaltė	.pyktis, depresija, kaltė
apmaudas	apmaudas
nelogiški veiksmai	nelogiški veiksmai
smurtas	smurtas
nelaimingi atsitikimai dėl intoksikacijos	nelaimingi atsitikimai dėl išsiblaškymo
neapykanta sau / savęs teisinimas	neapykanta sau / savęs teisinimas
kūno ligos dėl piktnaudžiavimo alkoholiu	kūno ligos dėl streso poveikio

ELGESIO YPATUMAI SVEIKSTANT

Alkoholikai	**Nuo santykių priklausomos moterys**
pripažįsta, kad yra bejėgiai kontroliuoti ligą	pripažįsta, kad yra bejėgės kontroliuoti ligą
nustoja kaltinti kitus dėl savo problemų	nustoja kaltinti kitus dėl savo problemų
sutelkia dėmesį į save, prisiima atsakomybę už *savo* veiksmus	sutelkia dėmesį į save, prisiima atsakomybę už *savo* veiksmus
norėdami sveikti, siekia pagalbos iš tokių pat žmonių	norėdamos sveikti, siekia pagalbos iš tokių pat žmonių
pradeda tvarkytis su *savo* jausmais, nevengia jų	pradeda tvarkytis su *savo* jausmais, nevengia jų
atranda sveikų draugų, naujų interesų	atranda sveikų draugų, naujų interesų

Kad sunkiai sergantis žmogus pradėtų sveikti, reikia tiksliai nustatyti ligos, nuo kurios jis kenčia, eigą ir paskirti tinkamą gydymą. Konsultuojantys mus profesionalai yra atsakingi už savo žinias apie tam tikrų, plačiai paplitusių ligų požymius bei simptomus ir turi nustatyti sutrikimus bei atitinkamai juos gydyti, naudodamiesi visomis įmanomomis veiksmingiausiomis priemonėmis.

Aš noriu pagrįsti mintį, kad per stipri meilė yra liga. Tai padaryti yra gana sunku, ir jeigu jūs atsisakysite priimti šį pasiūlymą, aš tikiuosi, kad bent pastebėsite aiškią analogiją tarp priklausomybės nuo cheminės medžiagos – alkoholizmo – ir priklausomybės nuo vyro – mylėjimo per stipriai. Esu visiškai įsitikinusi, kad per stipriai mylinti moteris kenčia ne nuo kažko *panašaus* į ligą, bet būtent nuo *ligos*, kuri turi būti nustatyta ir tinkamai gydoma.

Pirmiausia panagrinėkime, kokia yra tiesioginė žodžio *liga* reikšmė. Liga – tai nukrypimas nuo sveikos būsenos, pasireiškiantis tam tikrais progresuojančiais simptomais, būdingais visoms ligos aukoms. Gydomi tam tikrais būdais, simptomai gali nykti.

Šiame apibrėžime nėra nurodyta fizinė ligos priežastis, pavyzdžiui, mikrobas ar virusas. Svarbiausia, kad ligą galima atpažinti ir prognozuoti, remiantis tam tikrais tik jai būdingais simptomais ir kad naudojant atitinkamas gydymo priemones pradedama sveikti. Vis dėlto daugeliui medikų, kai jie susiduria su ankstyvos ir vidurinės stadijos liga, kuri išreikšta labiau elgesiu, o ne fiziniais simptomais, sunku nustatyti anksčiau aprašytą ligą. Tai viena iš priežasčių, dėl kurios daugelis daktarų negali atpažinti alkoholizmo, nebent ši liga yra vėlyvosios stadijos, kai žmogus jau yra akivaizdžiai fiziškai nusilpęs. Suprasti, kad per didelė meilė yra liga, tikriausiai dar sunkiau, nes šiuo atveju žmogus priklauso ne nuo cheminės medžiagos, o nuo kito asmens. Gydytojų, konsultantų bei daugelio mūsų tvirtos nuostatos moters ir meilės atžvilgiu labiausiai trukdo suvokti, kad per didelė meilė yra patologinė būsena, kuri turi būti gydoma. Mes visi linkę manyti, kad kančia yra tikros meilės požymis, kad atsisakyti kentėti yra savanaudiška ir kad moteris turi padėti vyrui spręsti jo problemas. Šios nuostatos palaiko alkoholizmo ir mylėjimo per stipriai gyvavimą.

Tiek ankstyvos stadijos alkoholizmą, tiek per didelę meilę sunku

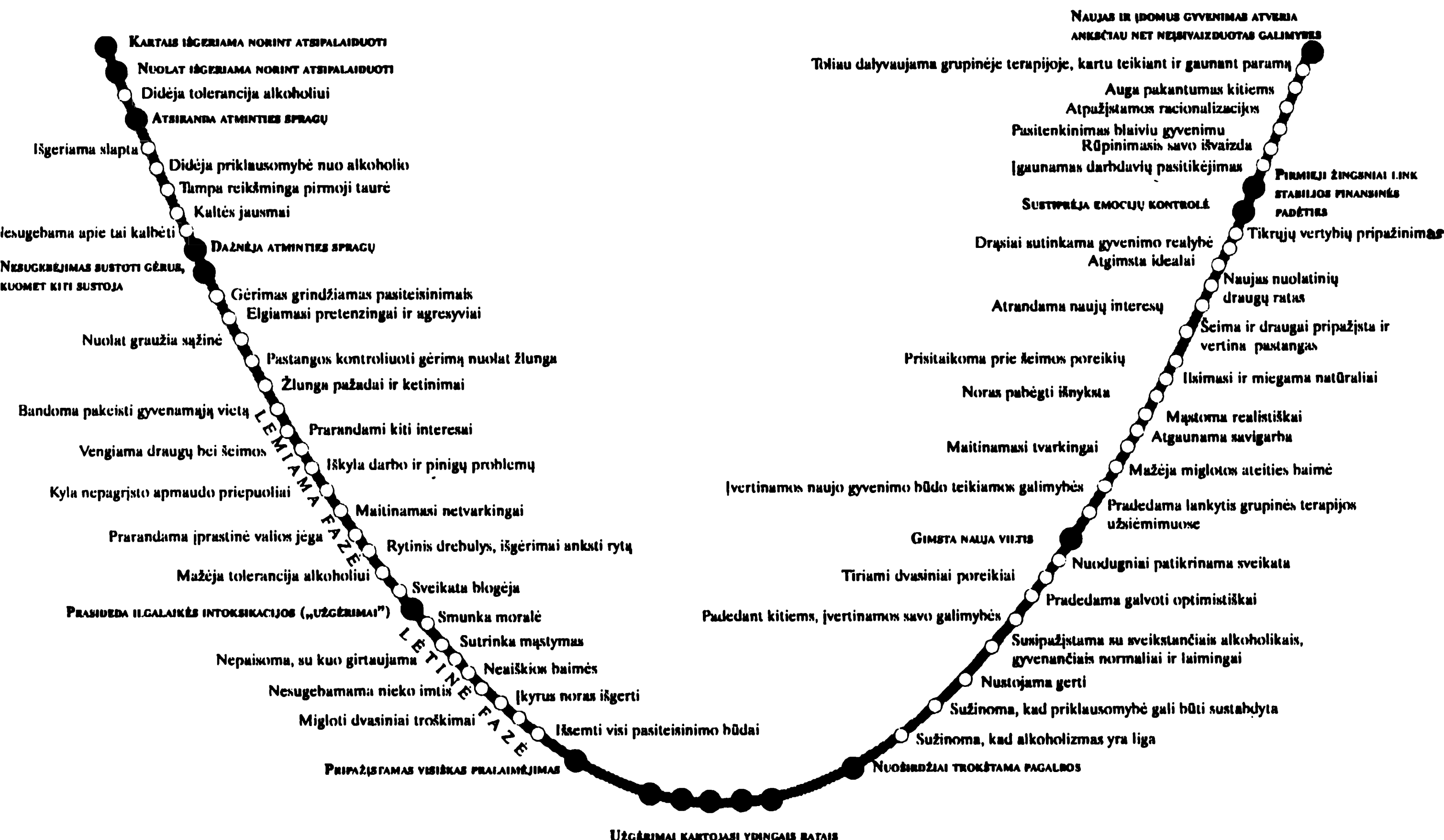
pastebėti. Kai alinanti, progresuojanti liga jau akivaizdi, yra pagunda gydyti tik jos fizines apraiškas – alkoholiko kepenis arba kasą, nuo santykių priklausomos moters nervus arba aukštą kraujospūdį, kruopščiai neįvertinant viso vaizdo. Į šiuos „simptomus" būtina žvelgti juos lėmusios ligos kontekste, kuo anksčiau atpažinti ligą ir sustabdyti nuolatinį fizinės bei emocinės sveikatos blogėjimą.

Patyrinėję toliau pateikiamas diagramas, pastebėsite, kaip panašiai progresuoja alkoholizmo ir per didelės meilės ligos. Abiejose diagramose pavaizduota, kaip priklausomybė nuo svaigalų arba nuo nelaimingų santykių vis pražūtingiau paliečia iš esmės kiekvieną priklausomo žmogaus gyvenimo sritį. Šių ligų pasekmės reiškiasi ir emocijomis, ir pažeista žmogaus fizine būkle, ir blogėjančiais santykiais su kitais asmenimis (vaikais, kaimynais, draugais, bendradarbiais). Nuo santykių priklausoma moteris dažnai suserga dar ir kitomis ligomis – kompulsyviu valgymu, vogimu, darboholizmu. Tyrinėdami diagramas pastebėsime, kad nuo svaigalų ir nuo santykių priklausomi žmonės sveiksta panašiai. Reikia paminėti, kad diagrama, vaizduojanti alkoholizmo eigą bei sveikimą, labiau taikytina alkoholikui vyrui, o diagrama, vaizduojanti priklausomybės nuo santykių ligos eigą bei sveikimą, labiau tinka moters nei per stipriai mylinčio vyro elgesiui. Nukrypimai dėl lyties nėra labai dideli, juos galima lengvai pastebėti, peržiūrėjus abi diagramas. Bet šioje knygoje mes smulkiau neanalizuosime minėtų skirtumų. Svarbiausia – pateikti tikslesnių žinių, kaip per stipriai mylinti moteris suserga ir kaip gali sveikti.

Atminkite, kad aprašant Margo pasakojimą nebuvo remiamasi diagrama, o sudarant diagramą nebuvo siekiama, kad joje atsispindėtų šis pasakojimas. Margo liga, jai gyvenant su keliais iš eilės partneriais, rutuliojosi lygiai taip pat, kaip liga kitos per stipriai mylinčios moters, gyvenusios tik su vienu vyru. Jeigu priklausomybė nuo santykių arba per didelė meilė yra panaši į alkoholizmą, tuomet šios ligos stadijas galima nustatyti ir numatyti jos eigą.

Kitame knygos skyriuje bus smulkiai analizuojamas per stipriai mylinčios moters sveikimas, pavaizduotas dešinėje atitinkamos diagramos pusėje. Panagrinėkime mylėjimo per stipriai ligos eigą, pavaizduotą atitinkamos diagramos kairėje pusėje, atkreipdami

ALKOHOLIZMO PROGRESAVIMAS IR SVEIKIMAS NUO ŠIOS LIGOS



PER STIPRIOS MEILĖS PROGRESAVIMAS IR SVEIKIMAS NUO ŠIOS LIGOS

Disfunkcinėje tėvų šeimoje vystosi per didelis atsakingumas, per didelis globėjiškumas
Stiprus poreikis kontroliuoti kitus: pasirenka neatsakingus partnerius
Patrauklūs atrodo tie, kuriems jos reikia
Stengiasi labai "mylėti" savo vyrą lygiai taip, kaip anksčiau stengėsi labai "mylėti" savo liguistus tėvus
Pradeda neigti tai, kas iš tikrųjų vyksta santykiuose
Vis labiau emociškai priklauso nuo vyro
Stengiasi neerzinti vyro
Kaltės jausmai
Įkyrus poreikis kalbėtis apie problemas su vyru
Pradeda nepasitikėti tuo, ką mato ir girdi
Vyro elgesiui skiria vis daugiau dėmesio
Iš visų jėgų stengiasi dangstyti problemas
Teisina vyro elgesį kitiems
Ima jausti nesėkmę
Agresyviai elgiasi vyro atžvilgiu, trokšta keršto
Nuolat graužia sąžinė dėl barnių su vyru
Pastangos kontroliuoti vyrą nuolat žlunga
Pyktis ir apmaudas dėl neištesėtų pažadų ir ketinimų
Kartu su vyru bando keisti gyvenamąją vietą
Praranda kitus interesus
Vengia draugų bei šeimos (lemiama fazė)
Iškyla darbo ir pinigų problemos: prisiima vyro pareigas
Apmaudo priepuoliai be akivaizdžios priežasties
Nuolat persivalgo arba nekreipia dėmesio į maistą
Pasireiškia nerviniai sutrikimai
Turi problemų dėl sveikatos, pradeda vartoti raminamuosius
Gali pradėti išgėrinėti arba vartoti narkotikus
Sveikata blogėja
Ilgai trunkantys depresijos epizodai
Neištikimybė, per daug dirba arba perdėtai domisi išoriniais dalykais
Sutrinka mąstymas. Nusiteikusi pesimistiškai
Jaučia neapykantą "normaliems" žmonėms
Neaiškios baimės, paranoja
Negali nieko imtis
Visiškai apėsta santykių su vyru problemų (lėtinė fazė)
Vis agresyviau elgiasi vyro ir vaikų atžvilgiu
Visi būdai kontroliuoti žlugę
Grasinimai arba bandymai nusižudyti
Rimti jos pačios ir vaikų emociniai sutrikimai
Pripažįsta visišką pralaimėjimą



Įkyrus dėmesys (obsesija) vien tik vyrui tęsiasi ydingais ratais

dėmesį į diagramoje paminėtus jausmus ir elgesį.

Iš kiekvieno pasakojimo, aprašyto šioje knygoje, matome, kad per stipriai mylinčios moterys užaugusios šeimose, kuriose buvo arba labai vienišos ir atsiskyrusios, arba atstumtos, arba apkrautos joms per sunkiomis pareigomis. Viso to pasekmė – jos tapo per daug globėjiškos ir pasiaukojančios. Šios moterys vaikystėje patyrė pavojingą chaoso būseną, dėl to išsivystė nenugalimas troškimas kontroliuoti aplinkinius žmones ir situacijas. Todėl suprantama, kad globoti, kontroliuoti trokštanti moteris galės taip elgtis, jeigu jos partneris neprieštaraus ar net skatins tokį elgesį. Greičiausiai tokia moteris pasirinks bent keliose svarbiose gyvenimo srityse nesugebantį prisiimti atsakomybės vyrą, kuriam tikrai reikalinga jos parama, globa, kontrolė. Vėliau ji, pasitelkdama savo meilės jėgą ir tvirtumą, atkakliai sieks, kad partneris pasikeistų.

Jeigu šiame ankstyvame bendravimo etape moteris pradeda neigti, kokie iš tikrųjų yra santykiai, tuomet galima numatyti, kad po kiek laiko šie santykiai taps liguisti. Atminkite, kad neigimas vyksta pasąmonėje, automatiškai ir nejučiomis. Svajonės apie tai, kaip galėtų būti, ir pastangos tą pasiekti, iškreipia jos nuovoką, kas *iš tikrųjų* vyksta. Santykiuose patirtas nusivylimas, nesėkmė ir išdavystė yra arba ignoruojami, arba bandoma juos sumenkinti, surandant paaiškinimą. „Viskas ne taip jau blogai". „Tu nesupranti, koks jis iš tikrųjų". „Jis to nenorėjo". „Jis dėl to nekaltas". Tai kelios pagrindinės frazės, kuriomis šioje ligos fazėje per stipriai mylinti moteris siekia apginti savo partnerį bei jų santykius.

Nepaisydama to, kad vyras nuvilia ir nepatenkina jos, moteris tampa vis labiau nuo jo emociškai priklausoma, nes partneris, jo problemos, jo gerovė ir, svarbiausia, jo jausmai jai tapo per stipriai mylinčios moters gyvenimo centru. Bandydama pakeisti savo partnerį, ji išeikvoja didelę dalį savo energijos. Su partneriu ji sieja visus gerus dalykus savo gyvenime. Jeigu jai negera su juo būti, moteris bando paveikti savo partnerį arba pakeisti save, kad būtų gera. Ji niekur kitur neieško emocinio pasitenkinimo. Ji per daug užsiėmusi santykių su partneriu tobulinimu. Moteris tiki, kad jeigu ji sugebėtų padaryti vyrą laimingą, jis su ja elgtųsi geriau, o tuomet ir ji būtų laiminga.

Stengdamasi įtikti, ji tampa budria partnerio gerovės saugotoja. Kai jis nusiminęs, ji priima tai kaip savo nesėkmę ir jaučiasi kalta, nesugebėjusi pralinksminti jo ir ištaisyti jo trūkumų. Bet labiausiai ji jaučiasi kalta dėl to, kad pati yra nelaiminga. Dėl neigimo poveikio ji mano, kad partneris niekuo dėtas dėl tokios situacijos, taigi dėl visko kalta ji pati. Ir taip toliau.

Nusivylusi dėl to, kad negali susidoroti su, jos nuomone, kasdieniškomis problemomis ir smulkmeniškais nepasitenkinimais, ji trokšta apie visa tai pasikalbėti su partneriu. Nors pokalbiai trunka ilgai (jeigu jis su ja kalbasi), tačiau dažniausiai kalbama ne apie tikrąsias problemas. Ji, veikiama neigimo, nesugeba įžvelgti, kad svarbiausia partnerio problema – piktnaudžiavimas alkoholiu, ir maldauja partnerį pasakyti, dėl ko jis nelaimingas, nes mano, kad tai yra svarbiau. Kai partneris jai neištikimas, moteris jaučiasi kalta ir prašo pasakyti, ko jai, kaip moteriai, trūksta. Ir taip toliau.

Reikalai vis blogėja. Bijodamas, kad ji gali nusivilti ir nutraukti santykius, bet norėdamas ir toliau gauti jos emocinę, finansinę, socialinę paramą, šios moters partneris bando ją įtikinėti, jog ji neteisi, daug fantazuojanti, o iš tikrųjų jis ją mylįs, jų gyvenimas gerėja, bet ji nenorinti to pripažinti. Moteris tiki savo partnerio žodžiais ir sutinka, nes jai to labai reikia. Ji pradeda manyti, kad iš tikrųjų perdeda jų problemas ir dar labiau atitrūksta nuo realybės.

Partneris šiai moteriai tampa tarsi barometru, tarsi radaru, tarsi jos emocijų matavimo prietaisu. Ji nuolat jį stebi. Visus jos jausmus sukelia partnerio elgesys. Leisdama partneriui užliūliuoti ir kontroliuoti jos emocijas, ši moteris skuba įsiterpti tarp jo ir išorinio pasaulio. Ji stengiasi, kad partneris atrodytų geriau nei iš tikrųjų atrodo, o jų pora – laimingesnė nei yra iš tikrųjų. Ji gali „protingai" paaiškinti kiekvieną jo nesėkmę ir savo nusivylimą. Taip slėpdama teisybę nuo kitų žmonių, ji slepia ją ir nuo savęs. Matydama žlungančias nuolatines pastangas keisti partnerį ir nesugebėdama suprasti, kad jis yra toks, koks yra, kad jo problemos yra jo, o ne jos, ši moteris pasijunta visiškai pralaimėjusi. Tada ji dažnai bejėgiškai širsta, kad partneris tyčia trukdąs jai stengtis jo labui. Prasideda barniai, kurie gali baigtis muštynėmis. Iki šiol teisinusi visas partnerio nesėkmes, pradeda visas

kaltes prisiimti sau. Ji jaučia, kad tik ji viena bando gerinti santykius. Ir jaučiasi vis labiau kalta bandydama suprasti, kodėl ji taip dažnai pyksta ir kodėl ji nesugeba būti mylima tiek, kad partneris dėl jos *norėtų* keistis.

Trokšdama, kad partneris pasikeistų, ši moteris pasiryžusi išbandyti viską. Jie vienas kitam pažada, pavyzdžiui, kad ji nepriekabiaus, jeigu jis negers, grįš namo laiku ir taip toliau. Tačiau nė vienas iš jų nesugeba išlaikyti duoto pažado, ir ji pradeda suprasti, kad negali valdyti ne tik partnerio, bet ir savęs. Ši moteris pastebi, kad ji nesiliauja ginčytis, bartis, meilikauti, maldauti. Jos savigarba gniūžta.

Galvodama, kad darbas, draugai, šeima yra kalti dėl visų jų problemų, ši pora bandys pakeisti gyvenamąją vietą. Gali būti, kad jų santykiai kurį laiką, tik kurį laiką, pagerės, tačiau senieji sunkumai greitai vėl iškils.

Šiuo laikotarpiu ji jau taip įsitraukusi į skausmingas kautynes, kad neturi nei laiko, nei jėgų kam nors kitam. Jeigu ši moteris turi vaikų, dažniausiai jie apleidžiami emociškai ir fiziškai. Nutraukiama visokia socialinė veikla. Pasirodymas viešumoje tampa sunkiu išbandymu, nes tarp jų yra per daug tarpusavio pykčio ir paslapčių, kuriuos reikia slėpti nuo kitų žmonių. Dėl socialinių ryšių trūkumo per stipriai mylinti moteris dar labiau atsiskiria. Ji praranda dar vieną gyvybiškai svarbų ryšį su realybe. Santykiai su partneriu jai pakeičia visą pasaulį.

Kadaise neatsakingas ir pagalbos reikalingas vyriškis atrodė jai patrauklus. Tuomet ji buvo įsitikinusi, kad gali jam padėti, gali jį pakeisti. Dabar ji pastebi, kad pati sau užsikrovė partneriui priklausančią naštą. Nors ji ir labai ant jo pyksta, kad taip pakrypo jų santykiai, bet mėgaujasi jausmu, kad gali laisvai leisti jo pinigus ir prisiimti visą atsakomybę už jų vaikus.

Jeigu prisiminsite diagramą, pastebėsite, kad aprašoma vadinamoji kritinė fazė, kurioje esančiai moteriai būdingas staigus emocinės ir fizinės sveikatos pablogėjimas. Šiuo laikotarpiu per stipriai mylinčiai moteriai gali atsirasti valgymo sutrikimų, jeigu ji dar tokių neturėjo. Norėdama sau atlyginti už visas pastangas ir stengdamasi slopinti joje verdantį pyktį bei apmaudą, ji gali pradėti vartoti maistą kaip raminamąją priemonę. Arba dėl opos, arba dėl nuolat sutrikusio

virškinimo ši moteris pradės netvarkingai maitintis, įsitikinusi, kad „neturi laiko pavalgyti". Siekdama nuslopinti jausmą, kad visai negali kontroliuoti savo gyvenimo, ji gali pradėti griežtai kontroliuoti savo mitybą. Ji gali pradėti piktnaudžiauti alkoholiu arba kitais „raminamaisiais". Daktarai, nesugebėdami nustatyti jos progresuojančios ligos bei siūlydami nerimą raminančius vaistus, tik dar labiau paaštrina būseną. Siūlymas vartoti vaistus, nuo kurių gali labai greitai išsivystyti priklausomybė, yra panašus į siūlymą išgerti kelis stiklelius džino. Ir džinas, ir raminamieji vaistai laikinai slopina skausmą, tačiau, ilgiau juos vartojant, gali atsirasti dar daugiau problemų, o neišsisprendžia nė viena.

Per stipriai mylinti moteris šioje ligos stadijoje neišvengiamai turės tiek fizinės, tiek emocinės sveikatos sutrikimų. Gali pasireikšti bet kokia liga, kurios priežastis – ilgalaikis, stiprus stresas. Anksčiau minėjome, kad šiuo laikotarpiu gali išsivystyti priklausomybė nuo maisto, alkoholio arba narkotikų. Taip pat gali pasireikšti virškinimo sutrikimai ir/arba opa, gali kilti problemų dėl odos, alergijų, aukšto kraujospūdžio, gali kankinti nerviniai tikai, nemiga, vidurių užkietėjimas arba viduriavimas. Prasideda depresijos periodai, o jeigu moteriai ir anksčiau buvo būdinga depresija, tai šiuo laikotarpiu ligos periodai tampa ilgesni ir pavojingesni.

Lėtinė fazė (žr. diagramą) prasideda tada, kai stipriai sutrinka sveikata ir kūne pradeda reikštis streso padariniai. Svarbiausias lėtinės fazės požymis, ko gero, yra sutrikęs mąstymas, kai per stipriai mylinti moteris nebesugeba objektyviai vertinti savo padėties. Tokiai moteriai nuo pat pradžių yra būdingas tam tikras pamišimas, o šioje fazėje tas pamišimas ima vyrauti. Ji visiškai nesugeba suvokti, ką reiškia toks gyvenimas. Jos meilės romanai, darboholizmas, perdėtas domėjimasis išoriniais dalykais arba gilinimasis į „priežastis", kuriuo užsiėmusi ji siekia padėti/kontroliuoti kitus, yra *reakcija* į partnerio elgesį. Liūdna, bet šioje fazėje net domėjimasis kitàis žmonėmis ir kitais dalykais, nesusijusiais su partneriu, yra mylėjimo per stipriai ligos apraiškos.

Tokia moteris labai pavydi žmonėms, kurie neturi panašių problemų. Ji pastebi, kad išlieja savo nepasitenkinimą aplinkiniams,

vis stipriau užgauliodama vyrą ir vaikus. Grasinimas arba bandymas nusižudyti yra paskutinė tokios moters priemonė kontroliuoti savo partnerį, sukeliant jam kaltės jausmą. Nebūtina ir sakyti, kad šioje fazėje per stipriai mylinti moteris ir jos šeimos nariai labai, labai serga ir emociškai, ir fiziškai.

Svarbu atkreipti dėmesį, kaip per stipriai mylinčios moters liga veikia jos vaiką. Mat daugelis moterų, kurias aprašėme šioje knygoje, užaugo tokiomis sąlygomis, kai šalia buvo per stipriai mylinti mama.

Kai per stipriai mylinti moteris pagaliau supras, jog, siekdama pakeisti savo vyrą, išbandė viską, bet jos pastangos žlugo, gal tada ji pajėgs suvokti, kad jai reikia pagalbos. Dažniausiai pagalbos ji tikisi iš ko nors kito, gal profesionalo, bet ieško jos ne sau, o savo vyrui. *Svarbu,* kad žmogus, į kurį ji kreipiasi, padėtų suprasti, *jog jai pačiai* reikia pasikeisti pirmiausia, jog ji pati turi pradėti sveikti.

Pagalba būtina, nes, kaip rašyta anksčiau, per didelės meilės liga yra progresuojanti. Panaši į Margo moteris yra pakeliui į mirtį. Mirties priežastis gali būti streso sukelta ar dėl jo paūmėjusi liga: širdies veiklos sutrikimas, insultas ir kitos. Per stipriai mylinti moteris gali mirti nuo smurto (šioje fazėje jis tapo kasdieniškas) arba gali įvykti nelaimingas atsitikimas dėl jos išsiblaškymo. Ji gali mirti staiga arba ilgai kentėti nuo įvairių progresuojančių sutrikimų. Nesvarbu, dėl kokios priežasties moteris mirs, aš noriu dar kartą pakartoti, kad per didelė meilė gali jus pražudyti.

Dabar grįžkime prie Margo, kuri, gyvenimo posūkių išgąsdinta, pagaliau nedrąsiai bando kreiptis pagalbos. Margo iš tikrųjų turi dvi galimybes. Svarbu, kad šios dvi galimybės būtų aiškiai jai apibūdintos. Tuomet ji turėtų pasirinkti.

Ji gali toliau ieškoti tobulo partnerio. Žinant, kad jai patrauklūs priešiški, nepatikimi vyrai, galima numatyti, kad kitas partneris bus panašus į prieš tai buvusius. Kitas Margo pasirinkimas yra pradėti sunkią, daug pastangų reikalaujančią savęs analizę, kurios tikslas – atrasti savo nesveikus bendravimo būdus, kruopščiai nagrinėjant „potraukio" prie įvairių vyrų ypatybes. Ji gali arba toliau žvalgytis aplinkui ir ieškoti vyriškio, kuris padarytų ją laimingą, arba, padedama ta pačia liga sergančių moterų, gali pradėti lėtai ir skausmingai

mokytis, kaip mylėti ir ugdyti save.

Liūdna, bet daugelis per stipriai mylinčių moterų pasirinks savo ligą, ieškodamos stebuklingo partnerio, kuris padarytų jas laimingas, arba toliau mėgindamos kontroliuoti ir keisti vyrą, su kuriuo gyvena.

Atrodo, kad lengviau ir įprasčiau ieškoti laimės šaltinio išorėje, negu išmokti atrasti jį savo vidiniame pasaulyje, išmokti užpildyti emocinę tuštumą ne išoriniais, bet vidiniais dalykais. Toms per stipriai mylinčioms moterims, kurios yra gana išmintingos, išvargusios ir nusivylusios savo pastangomis keisti vyrą arba susirasti geresnį ir iš tikrųjų nori pasikeisti, toliau pateikiame rekomendacijas, kaip pradėti sveikti.

10 skyrius

Kelias į pasveikimą

„Jei individas sugeba produktyviai mylėti, jis myli ir save; jei jis gali mylėti tik kitus, jis apskritai negali mylėti".

Erichas Frommas. *Menas mylėti*

Gal dabar, kai perskaitėte apie daugybę moterų, kurių nesveiki santykiai tokie panašūs, tikite, kad tai yra liga. Tad kaipgi ją gydyti? Kaip moterys gali išsilaisvinti iš jos žabangų? Kaip imti ir nutraukti tas nesibaigiančias kovas su „juo" ir išmokti panaudoti energiją turtingam ir pilnatviškam gyvenimui sukurti? Kuo gydytis pasiryžusi moteris skiriasi nuo daugelio kitų, kurios nepasveiksta, niekada taip ir nesugebėdamos išklampoti iš jas nepatenkinančių ryšių liūno ir skurdo?

Žinoma, ne problemų aštrumas lemia, ar moteris pasveiks. Prieš pasveikstant per stipriai mylinčių moterų charakteriai būna panašūs, nors dabartinės aplinkybės ar praeities specifinės detalės skiriasi.

Moteris, kuri įveikia per didelio mylėjimo šabloną, tampa visai kitokia nei buvo sirgdama.

Gal sėkmė arba likimas nulėmė, kuri šių moterų surado savo kelią, o kuri – ne. Vis dėlto esu pastebėjusi, jog visos moterys, kurios pasveiko, padėjo tam tikrų pastangų, kad tai įvyktų. Per bandymus ir klaidas, dažnai neturėdamos, kuo sekti, jos ištvermingai stengėsi laikytis sveikimo programos, kurią jums pateiksiu. Iš asmeninės ir

profesinės patirties gali pasakyti, kad niekada neteko matyti moters, kuri sėkmingai žengdama šiuo keliu nebūtų pasveikusi, ir tokios, kuri pasveiko be jokių pastangų. Tai skamba kaip garantija, bet išties taip ir yra. Moterys, kurios laikysis šios programos, pasveiks.

Štai keli paprasti, bet nelengvi žingsniai. Jie visi yra lygiai svarbūs ir išdėstyti pagal būdingą tvarką:

1. Ieškokite pagalbos.
2. Svarbiausia – tvirtai nuspręskite pasveikti.
3. Raskite jus suprantančių bendraamžių pagalbos grupę.
4. Kasdieniais užsiėmimais ugdykite savo dvasingumą.
5. Liaukitės jam vadovavusios ir jį kontroliavusios.
6. Išmokite neįsitraukti į žaidimus.
7. Drąsiai pripažinkite savo problemas ir trūkumus.
8. Puoselėkite savyje visa tai, ką reikėtų ugdyti.
9. Tapkite „savanaudiška".
10. Dalykitės su kitais tuo, ką patyrėte ir išmokote.

Toliau detaliai išsiaiškinsime, ką kiekvienas šių žingsnių reiškia, ko jis reikalauja, kodėl yra būtinas ir kokios jo pasekmės.

1. Ieškokite pagalbos
Ką tai reiškia?

Pirmasis žingsnis, ieškant pagalbos, gali būti įvairus – nuo atitinkamos knygos ieškojimo bibliotekoje (tam reikia didžiulės drąsos; jautiesi, lyg *visi* stebėtų) iki susitikimo su psichoterapeutu. Tai gali būti anoniminiai skambučiai pagalbos telefonu, išsakant tai, ką visuomet stengėtės nuslėpti, arba kreipimasis į jūsų aplinkoje esančią agentūrą, užsiimančią panašių į jūsiškes problemų sprendimu: koalkoholizmo, incesto, smurtaujančio partnerio ar panašiai. Arba tai gali reikšti pasiryžimą sužinojus, kur renkasi pagalbos sau grupė, nueiti į susitikimą, arba lankyti suaugusiųjų mokymosi grupes, arba nueiti į konsultavimo centrą, kuriame teikiama pagalba jūsų pobūdžio problemoms spręsti. Tai gali reikšti net policijos iškvietimą.

Iš esmės ieškoti pagalbos reiškia *kažką daryti*, žengti pirmąjį žingsnį, ištiesti ranką. Labai svarbu suprasti, kad pagalbos ieškojimas *nėra* partnerio gąsdinimas, jog jūs rengiatės taip pasielgti. Tai dažniausiai būtų bandymas šantažuoti partnerį, verčiant jį susiimti ir grasinant viešai parodyti, koks baisus žmogus jis yra. Palikite jį ramybėje. Antraip pagalbos ieškojimas (ar gąsdinimas tą daryti) yra tik dar vienas bandymas valdyti ir kontroliuoti jį. Bandykite prisiminti, kad jūs tai darote *sau*.

Ko reikia ieškant pagalbos?

Ieškodama pagalbos, jūs bent laikinai turite atsisakyti minties, kad galite tai išspręsti viena. Turite pripažinti, kad, laikui bėgant, reikalai jūsų gyvenime tik blogėjo, o ne gerėjo ir kad, nepaisant didelių pastangų, nesugebėjote išspręsti problemos. Tai reiškia, kad turite būti nuoširdi sau ir pripažinti, jog viskas išties yra blogai. Nelaimei, šis nuoširdumas kai kurioms iš mūsų įmanomas tik tada, kai gyvenimo įvykiai parbloškia mus ant kelių ir vos atgauname kvapą. Dažniausiai tai laikina situacija. Netrukus mes vėl galime veikti. Todėl, sukaupusios visas jėgas, atsitiesiame ir vėl esame stiprios, valdančios, kontroliuojančios ir viską darančios pačios. Nepasitikėkite laikinu palengvėjimu. Jei pradėjote skaityti knygą, turite žengti ir kitą žingsnį. Tai galėtų būti pastangos susisiekti su kuo nors, kas galėtų pagelbėti, kaip ir patariama šioje knygoje (žiūrėkite priedus).

Jei nusprendėte susitikti su profesionalu, išsiaiškinkite, ar jis supranta jūsų ypatingos problemos raidą. Jeigu, pavyzdžiui, esate buvusi incesto auka, žmogus, neturintis specifinio išsilavinimo ir patirties šioje srityje, negalės pagelbėti taip, kaip tai padarytų žinantis, ką patyrėte ir kaip tai galėjo jus paveikti.

Susitikite su kuo nors, kas paklausinėtų jus apie šeimos istoriją panašiai, kaip tai daroma šioje knygoje. Jums gali būti naudinga žinoti, ar potencialus jūsų psichoterapeutas sutinka su prielaida, jog per stipri meilė yra progresuojanti liga ir ar jis priima čia pateiktą požiūrį į gydymą.

Mano tvirtu įsitikinimu, moterys turėtų susitikti su konsultan-

tėmis moterimis. Svarbiausia patirtis – ką reiškia būti moterimi šioje visuomenėje – mums yra bendra ir padeda ypač gerai suprasti vienai kitą. Be to, išvengiame beveik neišvengiamų vyrų ir moterų žaidimų, kuriuos gal bandėme žaisti su vyru psichoterapeutu arba, deja, galbūt jis bandė žaisti su mumis.

Tačiau negana tik susitikti su moterimi. Ji turi žinoti veiksmingiausius gydymo metodus, priklausančius nuo jūsų istorijos ypatybių. Ji turi norėti rekomenduoti jums tinkamą bendraamžių pagalbos sau grupę ar net būtinai įtraukti dalyvavimą tokioje grupėje į gydymo programą.

Pavyzdžiui, aš nekonsultuoju koalkoholikės, jei ji neįsitraukia į anoniminių alkoholikų partnerių grupę. Jei moteris net po keleto apsilankymų nenori to daryti, aš daugiau su ja nebedirbu tol, kol neapsisprendžia laikytis šios sąlygos. Patirtis mane išmokė, kad, nedalyvaudamos anoniminių alkoholikų partnerių grupėje, koalkoholikės nepasveiksta. Vien terapijos nepakanka. Vėl kartojasi jų elgesio dėsningumai ir nesveika mąstysena. O jei taikoma terapija ir lankomasi anoniminių alkoholikų partnerių grupėje, pasveikstama daug greičiau, nes šie abu gydymo metodai puikiai papildo vienas kitą.

Jūsų psichoterapeutė turėtų panašiai reikalauti, kad jūs įsijungtumėte į jums tinkamą pagalbos sau grupę. Antraip ji leis jums skųstis situacija, net nepareikalavusi, kad padarytumėte viską, kuo galite sau padėti.

Jei tik suradote sau tinkamą psichoterapeutę, bendradarbiaukite ir laikykitės jos nurodymų. Niekas dar nėra pakeitęs visą gyvenimą trunkančio santykių dėsningumo apsilankęs pas psichoterapeutą kartą arba du.

Pagalbos ieškojimas gali kainuoti, bet nebūtinai. Daugelis agentūrų daro mokesčių nuolaidas pagal asmens galimybę užsimokėti. Nebūtinai brangiausiai kainuojanti terapija yra veiksmingiausia. Daug nusimanančių ir atsidavusių žmonių dirba tokiose agentūrose. Jums reikia psichoterapeuto, kuris turėtų patirties ir įžvalgumo, su kuriuo jaustumėtės patogiai. Pasitikėkite savo jausmais. Jei būtina, apsilankykite pas keletą psichoterapeutų, kad surastumėte, kuris jums tikrai tinka.

Terapija nėra absoliučiai būtina, kad pasveiktumėte. Mat blogi psichoterapeutai gali padaryti daugiau žalos nei naudos. Vis dėlto kas nors, suprantantis per stipraus mylėjimo ligos procesą, suteiktų jums neįkainojamą pagalbą.

Pagalbos ieškojimas nereikalauja, kad būtumėte pasirengusi nutraukti dabartinius santykius, jei tokius palaikote. Tokio reikalavimo nėra nė viename sveikimo etape. Kai žengsite šiuos žingsnius nuo pirmo iki dešimto, santykiai savaime keisis. Kai moterys ateina su manimi susitikti, jos dažnai nori nutraukti ankstesnius ryšius, nors dar nėra tam pasirengusios. Tai reiškia, kad jos vėl grįš prie tų pačių arba pradės naujus, tokius pat nesveikus santykius. Jei jos laikosi šių dešimties žingsnių programos, pakinta jų supratimas apie apsisprendimą pasilikti arba išeiti. Buvimas su juo liaujasi buvęs didžiąja problema, o išėjimas liaujasi buvęs vienintele išeitimi. Santykiai tampa viena iš galimybių, kurią reikia įvertinti, atsižvelgiant į viso savo gyvenimo kelią.

Kodėl būtina ieškoti pagalbos?

Pagalbos ieškoti būtina, nes, nepaisant didžiausių pastangų, jos nedavė rezultatų. Gal tos pastangos teikė įprastinį laikiną palengvėjimą, tačiau bendra situacija nuolat blogėjo. Apgauna tai, kad jūs gal nė nesuvokėte, kaip blogai visa vyksta, nes, be abejo, esate linkusi daug ką neigti. Tokia yra ligos prigimtis. Pavyzdžiui, mano klientės man daugybę kartų yra sakiusios, kad jų vaikai nežino, jog namuose kažkas yra negerai, nes jie miega, kai naktimis vyksta barniai. Tai labai dažnas gynybiško neigimo pavyzdys. Jei šios moterys pripažintų, kad jų vaikai išties labai kenčia, jas apimtų kaltės jausmas arba sąžinės graužatis. Antra vertus, gynyba paslepia problemos rimtumą ir trukdo ieškoti būtinos pagalbos.

Būkite tikros, kad jūsų situacija yra prastesnė nei dabar galite prisipažinti ir kad jūsų liga progresuoja. Supraskite, kad jums reikia tinkamo gydymo ir jūs negalite išgyti viena.

Kas nutinka ieškant pagalbos?

Viena didžiausių baimių yra ta, kad ryšiai, jei jie yra, gali nutrūkti. Tai nėra neišvengiama, nors, jei žengsite šiuos žingsnius, garantuoju, kad ryšiai arba pagerės, arba nutrūks. Jie ir jūs neliksite tokie patys. Bijoma ir to, kad paslaptis atsiskleis. Jei tik moteris nuoširdžiai ieško pagalbos, retai to gailisi, tačiau išankstinė baimė gali būti milžiniška. Ar problemos, su kuriomis moteris gyvena, yra tik nemalonios, sukeliančios nepatogumų, ar yra rimtai žalojančios ir net kelia pavojų gyvybei, ji gali rinktis – ieškoti pagalbos ar ne. Apsisprendimą ieškoti pagalbos lemia ne jos problemų rimtumas, o jos baimės didumas, kartais ir išdidumas.

Daugelis moterų negalvoja ieškoti pagalbos, tai joms atrodo nebūtina rizikuoti ir taip nepatikimoje situacijoje. „Nenoriu, kad jis supyktų" – tai klasikinis sumuštos žmonos atsakymas į klausimą, kodėl neiškvietė policijos. Gili ir stipri baimė, kad reikalai dar labiau nepablogėtų ir, ironiška, manymas, kad ji vis dar gali kontroliuoti situaciją, kliudo jai kviestis į pagalbą tuos, kurie jai galėtų padėti. Panašiai elgiamasi ir ne tokiomis dramatiškomis aplinkybėmis. Nusivylusi moteris gali nenorėti nieko keisti, nes jos vyro šaltas abejingumas jai „nėra taip jau blogai". Ji tikina save, kad iš esmės jis geras žmogus, neturintis kai kurių neigiamų bruožų, kuriuos mato turint savo draugių vyrus. Ji bando nepaisyti, kad tarp jų nėra seksualinio gyvenimo, kad jis žlugdo kiekvieną jos karštą troškimą, o pats žiūri varžybas visą namuose kartu praleidžiamą laiką. Tai anaiptol ne tolerancija. Tai stoka tikėjimo, kad santykiai išliks, jai atsisakius kantriai laukti jo dėmesio, kuris niekada taip ir neparodomas, o svarbiausia – tai stoka tikėjimo, kad ji verta didesnės laimės nei dabar turi. Tai svarbiausia sveikimo mintis. Ar esate verta geresnių nei dabartinės sąlygos? Ką norėtumėte daryti, kad jos pagerėtų? Pradėkite nuo pradžių ir ieškokite pagalbos.

2. Svarbiausia – tvirtai nuspręskite pasveikti

Ką tai reiškia?

Nuspręsti pasveikti reiškia apsispręsti ieškoti būtinos pagalbos, kad ir kiek pastangų tai pareikalautų. Dabar, jei tai jums atrodo kraštutinumas, truputį pagalvokite apie tai, kokius nuotolius būtumėte pasirengusi įveikti, kad *jam* padėtumėte pasikeisti ir pasveikti. Tada tą energiją nukreipkite į save. Ši magiška formulė čia pateikta tam, kad suprastumėte, jog visas jūsų sunkus darbas ir pastangos negali pakeisti *jo*, tačiau su tokia didele energija *galite* pakeisti save. Taigi panaudokite savo galias ten, kur jos atneš ką nors gera jūsų pačios gyvenimui!

Ko reikia, kad tvirtai nuspręstume pasveikti?

Tai reikalauja visiško atsidavimo sau. Gali būti, kad jūs pirmąkart pažvelgsite į save kaip į tikrai svarbų asmenį, kuriam išties reikia jūsų dėmesio ir globos. Gali būti, kad jums bus sunku tai daryti, tačiau jei susitikinėsite su psichoterapeutu, jei dalyvausite pagalbos sau grupėje ir taip toliau, jūs išmoksite vertinti ir rūpintis savo pačios gerove. Taigi nors kuriam laikui nukreipkite visą dėmesį į save, ir gydymo procesas prasidės. Greitai jūs pasijusite daug geriau ir norėsite, kad tai tęstųsi.

Kad palengvintumėte procesą, daugiau domėkitės savo problema. Pavyzdžiui, jei augote alkoholikų šeimoje, paskaitykite knygų apie tai. Eikite į atitinkamas paskaitas šia tema ir bandykite sužinoti, kas jau yra žinoma apie tokios patirties poveikį vėlesniam gyvenimui. Gali būti, kad kartais tai bus nemalonu ar net skausminga, tačiau tai nebus taip nemalonu, kaip toliau gyventi po senovei, visiškai nesuprantant, kaip praeitis valdo jus. Supratus atsiranda galimybė rinktis, taigi kuo geriau suprasite, tuo didesnė bus jūsų pasirinkimo laisvė.

Norint pasveikti, tas noras turi *neišblėsti*, nors eikvojamas laikas arba gal ir pinigai. Jei sveikimui leisdama laiką arba pinigus dvejosite, jei atrodys, kad juos švaistote, pagalvokite, kiek laiko ir pinigų jūs jau

išleidote, bandydama išvengti skausmo dėl nevykusių santykių arba jų nutrūkimo. Alkoholis, narkotikai, persivalgymas, kelionės bandant nuo viso to pabėgti, atlyginimas už pykčio priepuolių (jūsų ar jo) metu sulaužytus daiktus, darbo praleidimai, brangūs tarpmiestiniai skambučiai telefonu jam arba kam nors kas suprastų, susitaikymo dovanos jam, paguodos dovanos sau, ašaros dieną naktį, visiškai apleista sveikata, kol rimtai nesusergate – tai sąrašas būdų, kaip jūs leidžiate laiką ir pinigus likdama nesveika. Jei sąžiningai ryžtumėtės į visa tai pažvelgti, gal pasijustumėte nejaukiai. Pasveikimas reikalauja, kad norėtumėte įdėti bent tiek, kiek reikia sveikimui. Investuodama į tai, tikrai gausite sau reikšmingos naudos.

Visiškai atsidavus sveikimui, kol vyksta terapijos procesas, reikia sumažinti arba visiškai atsisakyti alkoholio arba narkotikų vartojimo. Psichotropinių medžiagų vartojimas šiuo metu kliudytų aiškiai patirti emocijas, kurias savyje atskleisite. Tik stipriai jas išgyvendama ir nuo jų išsivaduodama, galite atgauti sveikatą. Diskomfortas ir nemalonių jausmų baimė gali skatinti jus vartoti įvairias bukinimo priemones (įskaitant maistą kaip narkotiką), tačiau aš jums patariu to nedaryti. Didžioji terapinio „darbo" dalis įvyksta tuomet, kai jūs nesate psichoterapeuto kabinete arba grupėje. Mano patirtis su klientėmis parodė, jog, nors giliai įžvelgėte savo problemas per terapijos sesijas arba tarp jų, svarbiausias dalykas, kad sveikimas nenutrūktų – tai protas, kuris, apdorodamas šią informaciją, turi būti normalios būsenos.

Kodėl būtina tvirtai nuspręsti pasveikti?

Tai būtina, nes nesuradusios laiko dabar jūs nesurasite jo niekad. Jūs būsite per daug užsiėmusi dalykais, kurie ir yra jūsų ligos apraiškos.

Mokantis užsienio kalbos, reikia dažnai klausytis naujų kalbos garsų ir konstrukcijų, kurios labai skiriasi nuo įprastų galvojimo ir kalbėjimo būdų. Jos negalima išmokti darant tai retai ir pripuolamai. Lygiai taip ir sveikstama. Atsitiktinio abejingo mosto sau nepakaks paveikti įsisenėjusius mąstymo, jausmų ir bendravimo būdus.

Negydomi jie vėl sugrįš vien dėl įpročio atsparumo.

Palyginkime tai su vėžiu. Pagalvokite, ką būtumėte pasiryžusios nuveikti, jei sirgtumėte vėžiu ir kas nors jums suteiktų viltį išgyti. Ryžkitės skirti tiek pat energijos gydymuisi nuo šios ligos, žlugdančios gyvenimo kokybę ir galbūt gresiančios gyvybei.

Kas atsitinka, kai jūs tvirtai nusprendžiate pasveikti?

Jūsų susitikimai su psichoterapeutu arba grupės užsiėmimai yra svarbiausi. Jie svarbesni nei

- jūsų gyvenimo vyro kvietimas papietauti arba pavakarieniauti;
- susitikimas su vyru išsiaiškinti santykius;
- jo kritikos ar pykčio vengimas;
- bandymas jį arba ką nors kitą daryti laimingą; pastangos sulaukti jo (arba ko nors kito) įvertinimo;
- išsiruošimas į kelionę, kad nors trumpam nuo visko pabėgtumėte (grįžusios galėsite dar kiek laiko kęsti tą patį).

3. Raskite jus suprantančių bendraamžių pagalbos grupę
Ką tai reiškia?

Rasti jus suprantančių bendraamžių pagalbos grupę gali būti nelengva. Jeigu jūs bendraujate arba bendravote su alkoholiku arba narkomanu, eikite į anoniminių alkoholikų partnerių grupę; jei esate alkoholiko arba narkomano vaikas, eikite į susitikimus anoniminių alkoholikų suaugusiems vaikams; jei esate incesto auka, raskite atitinkamą grupę (JAV – tai Dukterų sąjunga, nepaisant to, ar jūsų tėvas ar kitas vyras kėsinosi į jus); jei esate ar buvote smurto auka, susiraskite moterų tarnybas savo vietovėje. Jei jūs netinkate nė vienai iš šių kategorijų arba nė viena grupė jūsų vietovėje neatitinka jūsų poreikių, raskite pagalbos sau grupę, kurioje moterys dalijasi emocinės priklausomybės nuo vyrų problemomis, arba pati suburkite tokią grupę. Pirmame priede galite rasti nuorodas, kaip tokią grupę kurti.

Bendraamžių pagalbos sau grupė nėra paprastas moterų susirinkimas, kur kalbamasi apie tai, kokių baisių dalykų joms iškrėtė vyrai arba kokią nelaimingą dalią joms skyrė likimas. Grupė – tai vieta jums gydytis. Svarbu kalbėti apie praeities traumas. Tačiau jei pastebėsite, kad jūs pati arba kitos per daug įsitraukia į pasakojimus „Jis pasakė..., o tada aš pasakiau...", jūs jau tikriausiai iškrypote iš teisingo kelio, o galbūt net esate blogoje grupėje. Vien tik įsijautimas negali suteikti pagerėjimo. Gera paramos grupė skirta padėti visiems joje dalyvaujantiems sveikti. Joje yra narių, kurie patys pasveiko ir gali pasidalyti su naujokais tais principais, kuriais vadovaujantis pavyko to pasiekti. Geriausias pavyzdys – anoniminių alkoholikų partnerių grupė. Nesvarbu, ar alkoholizmas yra palietęs jūsų gyvenimą, ar ne, galite apsilankyti toje grupėje, kad pamatytumėte, kokiais principais pagrįstas sveikimas. Jie iš esmės yra tokie patys mums visoms, nepaisant mūsų praeities ar dabarties aplinkybių.

Ko reikalauja pagalbos grupė?

Jūs būsite paprašyta įsipareigoti sau ir grupei apsilankyti mažiausiai šešiuose susitikimuose, kol galėsite nuspręsti, kad grupė nieko jums negali pasiūlyti. Tai yra būtina, nes tiek laiko jums reikia, kad pasijustumėte grupės dalimi, kad išmoktumėte jos žargono, jeigu toks egzistuoja, kad pradėtumėte apčiuopti sveikimo procesą. Jei lankote anoniminių alkoholikų susitikimus, kurie dažniausiai vyksta keletą kartų per savaitę, bandykite lankytis skirtingomis dienomis. Skirtingos grupės turi skirtingus bruožus, nors jų taisyklės iš esmės panašios. Raskite vieną ar dvi jums labiausiai tinkamas ir pasilikite ten, lankykitės susitikimuose, kai jums to labiausiai reikia.

Būtina lankytis nuolat. Nors ir kitiems svarbu, kad jūs dalyvautumėte, svarbiausia yra jums pačiai. Kad gautumėte, ką grupė gali jums pasiūlyti, turite joje pasirodyti.

Idealiu atveju jūs jausite tam tikrą pasitikėjimą grupe, tačiau, jei dar būtų sunku, jūs vis tiek *galite* būti sąžininga. Kalbėkite apie pasitikėjimo žmonėmis stoką apskritai, taip pat ir grupėje, gydymosi procese; gal ir keista, bet jūsų pasitikėjimas ims augti.

Kodėl bendraamžių pagalbos grupė būtina?

Kitiems pasakojant savo istorijas, jūs galėsite susitapatinti su jais ir jų patirtimi. Tai padės jums prisiminti tuos įvykius ir jausmus, kuriuos esate išstūmę iš savo sąmonės. Jūs pradėsite geriau save suprasti.

Kai pastebėsite, kad susitapatinate su kitais ir priimate juos, nepaisydamos jų paslapčių ir trūkumų, galėsite labiau priimti tokius pačius savo bruožus ir jausmus. Tai savęs priėmimo, kuris yra gyvybiškai svarbi sveikimo sąlyga, pradžia.

Kai būsite pasirengusi, pasidalysite kai kuo iš savo patirties. Tai darydama, tapsite vis sąžiningesnė ir mažiau paslaptinga bei baugšti. Grupei priimant tai, kas buvo jums pačiai taip nepriimtina, pradėsite geriau save vertinti.

Jūs matysite, kad kitų žmonių naudojamos priemonės padeda, ir galėsite pati jas išbandyti. Taip pat matysite žmones, naudojančius priemones, kurios nepadeda, ir galėsite pasimokyti iš jų klaidų.

Drauge su patiriamu supratimu bei bendra patirtimi grupėje yra ir humoro elementas, kuris sveikstant taip pat gyvybiškai svarbus. Supratingos šypsenos, atpažįstant dar vieną bandymą ką nors kontroliuoti, linksmi sveikinimai, kam nors įveikus praeities užtvarą, atpalaiduojantis pasišaipymas iš bendrų keistenybių – visa tai tikrai gydo.

Jus pradėsite jausti, tarsi kažkam priklausytumėte. Tai gyvybiškai svarbu asmeniui iš sutrikusios šeimos, nes jo patirtis kėlė stiprius vienumos jausmus. Būdama su kitais, kurie supranta jūsų patirtį ir dalijasi ja, patiriate saugumo ir gerovės jausmą, kurio jums taip reikia.

Kas nutinka suradus ir įsitraukus į bendraamžių pagalbos grupę?

Paslapties jau nėra. Tiesa, ne kiekvienas žino, bet keletas žmonių žino. Jei einate į anoniminių alkoholikų susitikimus, numanoma prielaida, kad kada nors kažkur jūs buvote paveikta alkoholizmo. Jei pasirodote Dukterų sąjungoje – reiškia, kad buvote žmonių, kuriais

pasitikėjote, netinkamų seksualinių poelgių auka... ir taip toliau.

Baimė, kad kiti sužinos, daugeliui žmonių kliudo gauti pagalbos, kuri galėtų išgelbėti jų gyvybes ir santykius. Atminkite, jūsų dalyvavimas bet kurioje tinkamoje pagalbos grupėje ir pokalbių turinys yra informacija, neišeinanti už grupės ribų. Jūsų privatumas saugomas ir gerbiamas. Jei ne, jums reikia susirasti grupę, kurioje taip būtų.

Antra vertus, jau vien žinodami, kad jūs lankotės grupėse, kiti supranta, kad turite problemą. Viliuosi, kad perskaitę tai, kas čia buvo parašyta, jūs galite leisti kitiems kai ką žinoti, ypač tuomet, kai jie turi tą pačią problemą. Tai kelias išeiti iš skausmingo atsiribojimo.

4. Kasdieniais užsiėmimais ugdykite savo dvasingumą
Ką tai reiškia?

Skirtingiems žmonėms tai reiškia skirtingus dalykus. Kai kurioms iš jūsų ši mintis apskritai gali pasirodyti nepatraukli ir jūs galbūt stengsitės peršokti šį žingsnį. Sąvoka „Dievas" neveikia jūsų. Tokie įsitikinimai jums atrodo nebrandus ir naivūs, o jūsų mąstymas per daug išlavintas, kad rimtai į tai žiūrėtumėte.

Kitos iš jūsų galbūt jau seniai meldžiasi Dievui, kuris, atrodo, vis dar neišklauso. Jūs jam pasakėte, kas yra negerai ir ką reikia keisti, bet vis dar esate nelaiminga. Arba galbūt jūs taip ilgai ir karštai meldėtės, kad vis dar nematydama rezultatų tapote pikta, pasidavėte arba jaučiatės išduota ir stebitės, dėl kokio baisaus dalyko esate baudžiama.

Nesvarbu, tikite Dievu, ar ne, o jei tikite, tai bendraujate su juo, ar ne, vis dėlto galite žengti šį žingsnį. Ugdyti dvasingumą gali reikšti eiti keliu, kurį jūs pati pasirinkote. Net jei esate šimtu procentų ateistė, gal jums malonu ramiai pasivaikščioti arba patinka stebėti saulėlydį arba šiaip gamtą. Visa, kas jums padeda matyti ne vien save, o ir plačiau – jau ir yra šis žingsnis, apie kurį kalbame. Suraskite, kas jums atneša taiką ir ramybę, ir skirkite tam kiek laiko, bent po pusę valandos kasdien. Nesvarbu, kokios jūsų aplinkybės, šis užsiėmimas atneš jums palengvėjimą, net malonumą.

Jei abejojate, ar yra toks dalykas kaip Aukščiausioji visatos jėga, galite pasistengti elgtis taip, tarsi tikėtumėte, net jei netikite.

Perduodama savo nepakeliamą naštą galiai, didesnei už jus, tikriausiai pajusite didžiulį palengvėjimą.

O jei tai jums reiškia prisivertimą daryti tai, ko nenorite, galbūt aukštesne jėga galite laikyti paramos sau grupę? Aišku, paramos grupė yra stipresnė už bet kurią pavienę jos narę. Leiskite sau pasinaudoti grupės visumos stiprybe ir parama arba įsipareigokite, užėjus audringam laikui, kreiptis pagalbos į vieną jos narę. Žinokite, kad jūs nebe viena.

Jei jūs tikite ir nuolat dalyvaujate mišiose bei meldžiatės, dvasingumo ugdymas jums galbūt reikš tikėjimą, kad viskas jūsų gyvenime turi priežastis ir prasmę ir kad *Dievas, o ne jūs* pasirūpins jūsų partneriu. Tyloje medituokite ir melskitės, prašydamos patarimo, kaip *gyventi savo gyvenimą,* leidžiant aplinkiniams gyventi savąjį.

Dvasingumo ugdymas, nepaisant jūsų religinės orientacijos, iš esmės reiškia mokymąsi *atsisakyti užsispyrimo,* kai atkakliai stengiatės pakreipti įvykius taip, kaip jums norisi. Užuot to siekusios, jūs turite susitaikyti su faktu, kad galite ir nežinoti, kokia išeitis iš susidariusios padėties geriausia jums arba kitam žmogui. Gali būti tokių išeičių ir sprendimų, kurių jūs niekada net nesvarstėte, o gal būtent tai, ko labiausiai bijote ir kam stengiatės užbėgti už akių, ir yra būtina, kad reikalai imtų taisytis. Užsispyrimas reiškia, kad jūs viena žinote visus atsakymus. Užsispyrimo atsisakymas reiškia, kad norite laikytis ramiai, būti atvira ir laukti, kol subręs teisingiausias sprendimas. Tai reiškia mokymąsi atsisakyti baimės (visi „kas, jei") ir nevilties (visi „jei tik") ir pakeisti jas teigiamomis mintimis ir sakiniais apie savo gyvenimą.

Ko reikia dvasingumui ugdyti?

Reikia *noro,* o ne tikėjimo. Dažnai su noru ateina ir tikėjimas. Jei nenorite būti religinga, tai tikriausiai ir nebūsite, bet, nepaisant to, gal įgysite daugiau ramybės nei bet kada iki šiol.

Ugdant dvasingumą taip pat reikia sakyti sau palaikančiuosius žodžius, kad įveiktumėte senas mintis bei jausmus ir pakeistumėte senus įsitikinimus. Tikite aukštesniąja galia ar ne, palaikantys žodžiai

sau gali pakeisti jūsų gyvenimą. Pasinaudokite tais, kurie pateikiami trečiajame priede arba, dar geriau, sugalvokite juos pačios. Tegu jie būna visiškai teigiami, kartokite juos tyliai arba, jei galite, garsiai, kiekvienai progai pasitaikius. Štai tokie pirmai pradžiai: „Daugiau nebesikankinu. Mano gyvenimas pilnas džiaugsmo, gerovės ir išsipildymų".

Kodėl būtina ugdyti dvasingumą?

Neugdant dvasingumo beveik neįmanoma atsisakyti vadovavimo ir kontroliavimo bei patikėti, kad viskas išsispręs taip, kaip turi būti.

Dvasinė praktika jums suteikia ramybės ir padeda pažvelgti į gyvenimą ne kaip į auką, o kaip į pakylėjimą.

Krizė yra stiprybės šaltinis. Kai jausmai ir aplinkybės jus skandina, jums reikia stipresnio paramos šaltinio nei jūs pati.

Neugdant dvasingumo, beveik neįmanoma atsisakyti užsispyrimo, o jo neatsisakiusios negalėsite žengti kito žingsnio. Jūs nesugebėsite liautis vadovavusi ir kontroliavusi savo vyrą, nes vis dar tikėsite, kad tai jūsų pareiga. Jūs nesugebėsite perleisti jo gyvenimo kontrolės galingesnei už jus jėgai.

Kas nutinka ugdant dvasingumą?

Jūs išsivaduojate nuo slegiančios atsakomybės viską taisyti, kontroliuoti vyrą ir užkirsti kelią nelaimei.

Jūs turite būdą rasti palengvėjimą, nesusijusį su manipuliavimu kitais, siekiant, kad jie elgtųsi ar būtų tokie, kaip jums norisi. Niekas neprivalo keistis, kad jūs pasijustumėte laiminga. Kadangi mokate gauti dvasinio peno, galite pati labiau kontroliuoti savo gyvenimą ir jaustis mažiau pažeidžiama aplinkinių elgesio.

5. Liaukitės jam vadovavusios ir jį kontroliavusios
Ką tai reiškia?

Liautis vadovavus ir kontroliavus reiškia nustoti teikti pagalbą

bei neduoti patarimų. Tarkime, tas suaugęs žmogus, kuriam padedate ir patariate, lygiai kaip ir jūs, sugeba pats susirasti darbą, butą, psichoterapeutą ar anoniminių alkoholikų susirinkimą ir kitus jam reikalingus dalykus. Jis gali neturėti tokio stipraus noro, kokį turite jūs, ieškoti minėtų dalykų bei spręsti savo problemas. Tačiau tuomet, kai jūs stengiatės už jį spręsti jo problemas, jis gali neprisiimti atsakomybės už savo gyvenimą. Tada jūs tampate atsakinga už jo gerovę, o kai nepavyks jam padėti, jis kaltins *jus*.

Pateiksiu pavyzdį, kaip tai atrodo gyvenime. Man dažnai skambina žmonos bei draugės ir nori tartis su manimi, kad susitikčiau su jų vyrais. Aš visada primygtinai reikalauju, kad šie vyrai tartųsi patys. Jei žmogus, būsimas klientas, nemato būtinybės pats pasirinkti psichoterapeutą ir susitarti su juo, ar jis norės gydytis ir stengtis pasveikti? Pradėjusi dirbti psichoterapeute, tardavausi ir tokiu būdu, tačiau dažniausiai sulaukdavau kito tų pačių žmonų ir draugių skambučio. Jos sakydavo, kad vyras persigalvojo ir nesiruošia eiti pas jokį psichoterapeutą arba nenori psichoterapeutės moters, arba pageidauja psichoterapeuto su kitokiu išsilavinimu. Šios moterys dar pasiteiraudavo, gal aš galėčiau nurodyti *kitą* specialistą, į kurį jos galėtų kreiptis ir susitarti dėl savo vyrų susitikimo. Aš išmokau neskirti susitikimų per tarpininkes, tačiau kviečiu šias moteris ateiti dėl *savęs pačių*.

Nustoti vadovauti ir kontroliuoti taip pat reiškia liautis nuolat drąsinti ir girti savo partnerį. Gali būti, kad padrąsinimai ir pagyrimai yra jūsų manipuliacijų įrankiai – šiais būdais jūs siekiate, kad jis darytų tai, ko jūs norėtumėte. Pagyrimai ir padrąsinimai labai panašūs į spaudimą. Taip elgdamosi, jūs vėl bandote kontroliuoti jo gyvenimą. Pagalvokite, kodėl jūs garbinate jo darbus? Ar taip padedate jam sustiprinti savigarbą? Tai manipuliacija. Ar tai darote tikėdamos, kad jis ir toliau taip elgsis? Tai manipuliacija. O gal manote, kad tuomet jis žinos, kaip jūs juo didžiuojatės? Tai gali būti tik slegianti našta. Leiskite jam pačiam išsiugdyti savigarbą, paremtą jo paties laimėjimais. Priešingu atveju jūs pavojingai priartėsite prie motinos vaidmens. Jam nereikia dar vienos motinos (kad ir kokia bloga buvo tikroji jo motina!), juo labiau jums nereikia, kad jis būtų jūsų vaikas.

Liaukitės jį stebėjusi. Mažiau dėmesio kreipkite į tai, ką jis daro, o daugiau galvokite apie savo gyvenimą. Gali būti, kad jums pradėjus taip elgtis partneris darys viską, kad jūs stebėtumėte jį toliau ir jaustumėtės atsakinga. Staiga jūsų partnerio blogi reikalai gali dar labiau pablogėti, tačiau stenkitės nesikišti į tai. Jo sunkumai yra jo rūpesčiai, ne jūsų. Leiskite jam prisiimti visišką atsakomybę už savo problemas ir ką nors sprendžiant pasikliauti tik savimi. Būkite nuošalyje. (Kai būsite užsiėmusi savo gyvenimu ir savo dvasine raida, bus lengviau atitraukti dėmesį nuo partnerio.)

Būkite savarankiška. Kad būtumėte savarankiška, reikia savo *ego* atskirti nuo partnerio jausmų ir ypač nuo jo veiksmų bei jų rezultatų. Svarbu, kad leistumėte partneriui pačiam dorotis su savo elgesio pasekmėmis ir nesaugotumėte jo *nuo jo paties* skausmo. Jums ir toliau jis gali *rūpėti,* bet nustokite *rūpintis* juo. Leiskite jam rasti savo kelią, juk ir pati ieškote savojo.

Ką reikia daryti, kad nustotumėte vadovavusi savo partneriui ir jį kontroliavusi?

Reikia, kad išmoktumėte patylėti ir *nieko* nedaryti. Tai viena sunkiausių užduočių jūsų sveikimo procese. Kai tik jo gyvenimas tampa nevaldomas, o jums kyla nenugalimas noras perimti viską į savo rankas, patarinėti ir tolydžio drąsinti jį, kaip nors paveikti situaciją, tuomet ir turite išmokti laikytis atokiau, gerbti kitą asmenį ir leisti jam kovoti už save.

Jums taip pat reikia drąsiai pažvelgti į savo baimes liautis galvojus, kas gali nutikti partneriui ir jūsų santykiams, kai liausitės viskam vadovavusios. Reikia stengtis užgniaužti tokias savo baimes ir nustoti manipuliuoti savo partneriu. Būdama išsigandusi, turite išmokti naudotis savo dvasine patirtimi. Jūsų dvasinis ugdymasis ypač svarbus, kai mokotės išsilaisvinti iš nuostatos viskam vadovauti. Kai bandote liautis kontroliavusi aplinkinius, gali apimti tiesiog fizinis pojūtis – tarsi kristumėte nuo uolos. Galite išsigąsti, kad visiškai savęs nebekontroliuojate. Būtent tada gali padėti dvasinės pastangos, tikėjimas, kad mylimųjų gerovę atiduodate ne likimo

valiai, o aukštesniajai jėgai, tokiai, kokią tikite esant.

Reikia atidžiai žvelgti į tai, kas *yra, o* ne į tai, kas, jūsų nuomone, bus. Kai liaunatės vadovavusios ir kontroliavusios, jums dar reikia atsisakyti įsitikinimo „kai jis pasikeis, aš būsiu laiminga". Jis galbūt niekada nepasikeis, turite liautis vertusi jį. Turite išmokti būti laiminga nepaisydama aplinkybių.

Kodėl būtina nustoti vadovavus savo partneriui ir jį kontroliavus?

Kol būsite sutelkusios pastangas keisti kitą, o tai padaryti esate bejėgė (mes visi bejėgiai pakeisti kitus), tol negalėsite savo energijos nukreipti į pagalbą sau. Deja, mums daug mieliau keisti kitus, bet ne save, tačiau kol neatsisakysime šitos nuostatos, tol nebūsime pasiruošusios dirbti su savimi.

Bandydamos valdyti ir kontroliuoti tai, kas nepavaldu, dažnai nusiviliate ir įnirštate. Pagalvokite apie visus išbandytus, bet nepagelbėjusius poveikio būdus: nesibaigiančius pokalbius, maldavimus, grasinimus, bandymus papirkti ar net smurtą. Prisiminkite, kaip jautėtės po kiekvienos nesėkmės. Jūsų savigarba dar labiau sumažėjo, tapote dar neramesnė, bejėgiškesnė, piktesnė nei anksčiau. Vienintelis būdas viso to atsikratyti yra liautis kontroliuoti tai, kas jums nepavaldu, – savo partnerį ir jo gyvenimą.

Galiausiai būtina liautis vadovauti ir kontroliuoti, nes jis, jūsų spaudžiamas, greičiausiai niekada nesikeis. Tai, kas turėtų būti jo rūpestis, pradeda atrodyti kaip jūsų, ir jūs įklimpstate į tai. Net jei jis ir bando nuteikti jus savo naudai, žadėdamas pasikeisti, greičiausiai jis vėl grįš prie ankstesnių savo poelgių ir jaus didesnę pagiežą jums nei iki šiol. Prisiminkite, jei dėl jūsų jis nustojo vienaip ar kitaip elgtis, jūs taip pat būsite priežastis, dėl kurios jis vėl pradės elgtis po senovei.

Pateiksiu pavyzdį. Du jauni žmonės sėdi mano priimamajame. Jaunuoliui, turinčiam problemų dėl įstatymų pažeidimų, susijusių su alkoholiu ir narkotikais, čia atvykti pasiūlė jį prižiūrintis inspektorius. Jo draugė taip pat atvyko, nes stengiasi visur su juo eiti kartu. Draugė laiko savo pareiga rūpintis, kad jis dorai gyventų. Kaip dažnai

pasitaiko tokiais atvejais, abu jaunuoliai užaugę šeimose, kuriose bent vienas iš tėvų yra alkoholikas. Sėdėdami prieš mane susikibę rankomis, jie pasakoja man, kad ketina susituokti.

„Aš manau, santuoka padės jam", – sako jaunoji moteris. Šiuose žodžiuose yra ir drovios užuojautos, ir tvirto ryžtingumo.

„Taip, – jis nedrąsiai linkteli. – Ji saugo mane nuo per didelio įsisiautėjimo. Ji man daug kuo padeda." Jo balse jaučiama palengvėjimo gaidelė, o jo draugė iš pasitenkinimo nušvinta, girdėdama, kad jis tiki ja, suteikia jai atsakomybę už savo gyvenimą.

Turėdama galvoje jų viltį ir meilę, aš atsargiai bandau paaiškinti, kad jei jis, turėdamas problemų dėl alkoholio ir kitų narkotikų, draugės prašomas išgėrinės ar vartos narkotikus rečiau, o gal ir visai atsisakys svaigalų, tai vėliau taip pat dėl jos gali vėl pradėti svaigintis arba tai daryti dažniau. Aš įspėju juos, kad ateityje ginčydamasis jis jai pasakys: „Dėl tavęs aš mečiau gerti, bet kas pasikeitė? Tu vis tiek visada nelaiminga, tai kam aš turiu stengtis?" Netrukus jie bus atplėšti vienas nuo kito tų pačių jėgų, kurios, atrodo, dabar juos jungia.

Kokios gali būti pasekmės, kai jūs liausitės vadovauti savo partneriui ir kontroliuoti jį?

Jis gali labai supykti ir pradėti kaltinti jus, kad jis jums visiškai nerūpi. Šio pykčio pagrindas yra didžiulė baimė nuo šiol tapti atsakingam už savo gyvenimą. Ginčydamasis su jumis, prisižadėdamas, bandydamas jus susigrąžinti, jis grumiasi su išoriniais dalykais – su jumis, bet ne su vidiniais – ne su savimi. (Kažkur jau girdėta, ar ne? Panašiai yra su jumis, kai stengiatės keisti savo partnerį, bet ne save.) Galbūt pastebėsite, kad liko mažai apie ką kalbėtis, kai liovėsi meilikavimai, ginčai, grasinimai, barniai, susitaikymai. Nesijaudinkite dėl to. Tyloje prisiminkite tai, ką pasižadėjote sau anksčiau.

Tikėtina, jog iš tikrųjų liovusis vadovauti savo partneriui ir jį kontroliuoti atsiras daug energijos, kurią galėsite panaudoti sau pažinti ir lavinti. Svarbu žinoti, kad pagunda ieškoti egzistavimo prasmės ne savyje, o išorėje išliks. Stenkitės sutramdyti tokį norą ir

žiūrėkite savęs. Tiesa, kai liausitės šalinusi partnerio gyvenimo nesklandumus, jo reikalai gali pablogėti, ir daugelis žmonių, kurie nesupranta jūsų elgesio, pradės jus kritikuoti. Bandykite nesiginti ir nesistenkite jiems viską smulkiai aiškinti. Jeigu norite, patarkite jiems perskaityti šią knygą ir daugiau negrįžkite prie šios temos. Jeigu jie bus įkyrūs, kiek laiko venkite jų.

Dažniausiai kiti kritikuoja daug rečiau ir švelniau, negu mes tikimės ir bijome. Smarkiausiai kritikuojame patys save, todėl panašaus elgesio laukiame ir iš kitų įžvelgdami kritiką, jei tik kas nors apie mus sakoma. Žvelkite į save palankiau, ir pasaulis stebuklingai taps mielesnis.

Kai liovėtės vadovavusi savo partneriui ir kontroliavusi jį, turite atsisakyti ir „pasiruošusios padėti" vaidmens. Dažniausiai minėto vaidmens atsisakymas yra vienintelė geriausia paslauga mylimam žmogui. „Pasiruošusios padėti" vaidmuo yra savęs apgaudinėjimas. Jeigu iš tikrųjų norite padėti savo partneriui, atsisakykite spręsti jo problemas už jį ir pagelbėkite sau.

6. Išmokite neįsitraukti į žaidimus

Ką tai reiškia?

Žaidimo sąvoka kilusi iš psichoterapijos ir priklauso transakcinei analizei. Tai tam tikras dviejų žmonių bendravimo būdas. Žaidimai – tai struktūruoti bendravimo būdai, kurių tikslas yra išvengti intymumo. Kiekvienas iš mūsų bendraudamas kartais žaidžia, tačiau nesveikuose santykiuose žaidimai vyrauja. Žaidimas yra šabloniškas reagavimo būdas, kuris trukdo autentiškai apsikeisti informacija ir jausmais bei leidžia bendraujantiems žmonėms atsakomybę už savo gerą arba blogą savijautą užkrauti vienas kitam. Tipiški per stipriai mylinčių moterų ir jų partnerių vaidmenys yra gelbėtoja(-s), persekiotoja(-s) ir auka. Kiekviena pora, tipiškai bendraudama, daug kartų vaidina visus minėtus vaidmenis. Gelbėtojo(-s) vaidmenį apibrėšime, kaip „besistengiantis(-i) padėti" ir pažymėsime G ženklu; persekiotojo(-s) vaidmenį apibrėšime kaip „besistengiantis(-i) apkaltinti" ir pažymėsime P ženklu; aukos vaidmenį apibrėšime kaip

„nekaltas(-a) ir bejėgis(-ė)" ir pažymėsime A ženklu. Toliau pateiktas pokalbis iliustruos, kaip vyksta žaidimas:

Tomas, kuris dažniausiai grįžta namo vėlai, ką tik įėjo į miegamąjį. Dabar yra pusė dvyliktos, ir jo žmona Merė pradeda pokalbį.

Merė *(graudžiai):* (A) Kur tu buvai? Aš taip nerimavau. Aš negalėjau užmigti, bijojau dėl tavęs, gal tau atsitiko nelaimė. Tu žinai, kaip aš jaudinuosi. Kaip tu gali šitaip su manimi elgtis, galėjai bent paskambinti, būčiau žinojusi, kad dar esi gyvas.

Tomas *(ramindamas):* (G) Mieloji, atleisk. Aš maniau, kad tu miegosi, ir nenorėjau tavęs žadinti. Nesikankink. Dabar aš jau namie ir pažadu kitą kartą paskambinti. Kai tik pasiruošiu miegoti, aš tau patrinsiu nugarą ir kaipmat pasijusi geriau.

Merė *(pradėdama pykti):* (P) Aš nenoriu, kad mane liestumei! Tu sakai, kad paskambinsi kitą kartą! Tai juokinga. Praeitą kartą man žadėjai, kad paskambinsi, ar ištesėjai? Ne! Tau nerūpi, kad aš čia guliu galvodama, jog miršti kažkur automagistralėje. Tu *niekada* apie kitus negalvoji, todėl nežinai, ką reiškia nerimauti dėl mylimo žmogaus.

Tomas *(bejėgiškai):* (A) Mieloji, tai netiesa. Aš galvojau apie tave, tik nenorėjau tavęs žadinti. Nežinojau, kad taip nuliūsi. Aš tik stengiausi būti rūpestingas. Atrodo, nesvarbu, ką daryčiau, vis tiek klystu. Kas būtų, jeigu paskambinčiau, o tu miegotum? Tuomet aš būčiau bukagalvis, kad tave pažadinau. Niekada nepataikau.

Merė *(nusileisdama):* (G) Ne, tai netiesa. Tiesiog tu man labai rūpi; aš noriu žinoti, kad tau nieko neatsitiko, kad tu neguli kažkur partrenktas automobilio. Nenoriu tavęs kankinti, tik noriu, kad suprastum, jog aš dėl tavęs nerimauju, nes labai tave myliu. Atleisk, aš tiesiog labai jaudinausi.

Tomas *(pajutęs pranašumą):* (P) Jeigu tu taip jaudinaisi, kodėl nepatenkinta, kad aš namie? Kodėl puoli mane savo verkšlenančiais klausinėjimais, kur aš buvau? Ar nepasitiki manimi? Man pradeda atsibosti, nuolat reikia tau viską aiškinti. Jeigu tu pasitikėtum manimi, būtum ėjusi miegoti, ir kai aš grįžčiau namo, džiaugtumeisi, o ne

priekaištautum man! Kartais man atrodo, kad tau patinka bartis.

Merė *(pakeldama balsą):* (P) Džiaugtis tave pamačius! Po to, kai čia gulėdama jau dvi valandas svarstau, kur tu esi? Jei nepasitikiu tavimi, tai tik todėl, jog tu nieko nepadarei, kad aš tavimi pasitikėčiau. Tu nepaskambinai, priekaištauji, kad jaudinuosi, ir dar kaltini mane, kad nesu tau maloni, kai galų gale parsivelki namo! Kodėl tau tiesiog neapsisukus ir negrįžus ten, kur buvai, kur praleidai visą vakarą.

Tomas *(pataikaudamas):* (G) Klausyk, aš žinau, kad esi prislėgta, bet man rytoj bus svarbi diena. O ką jeigu padaryčiau tau puodelį arbatos? Tau jos reikia. Po to nusiprausiu ir eisiu miegoti. Sutarta?

Merė *(verkdama):* (A) Tu tiesiog nesupranti, ką reiškia laukti ir laukti žinant, kad *gali* paskambinti, bet neskambini, nes aš tau nerūpiu...

Ar galime čia sustoti? Jūs tikriausiai matote, kad ši pora galėjo keistis persekiotojo, gelbėtojo ir aukos vaidmenimis dar bent kelias valandas, dienas ar net metus. Susimąstykite, jeigu pastebite, kad į kito posakį arba veiksmą reaguojate kaip kurio nors vaidmens atlikėja! Jūs dalyvaujate kaltinimų, jų paneigimo, priekaištų ir jų atrėmimo rate, kuriame niekas nelaimi ir kuris yra beprasmiškas, bergždžias ir žeminantis. Sustokite. Liaukitės vaidinti, t. y. būti gera, pikta ar bejėgė. Keiskite, ką galite pakeisti – save pačią! Nenorėkite laimėti. Nenorėkite net bartis, neprašykite partnerio pasiaiškinti ar atsiprašyti dėl jo elgesio ar aplaidumo. Liaukitės troškusi, kad jis apgailestautų.

Ką daryti, kad neįsitrauktumėte į žaidimus?

Neįsitraukti į žaidimus – tai reiškia atsispirti pagundai elgtis taip, kad žaidimas tęstųsi. Turite elgis taip, kad žaidimas pasibaigtų. Iš pradžių būna sunku, bet dažniau naudojantis minėtu principu, be abejo, išmoksite naujų elgesio būdų (pirmiausia jums reikėtų suvaldyti savo norą įsitraukti į žaidimus, šio noro sutramdymas yra dalis anksčiau aprašytos užduoties – liautis vadovavus ir kontroliavus).

Vėl sugrįžkime prie anksčiau aprašytos situacijos ir pasvarstykime, kaip Merė galėtų pasitraukti iš ydingų santykių su Tomu. Sakykime, Merė pradėjo ugdyti savo dvasią ir suvokia, kad Tomo elgesio kontroliavimas ir vadovavimas jam – ne jos pareiga. Vėlų vakarą, kai Tomo dar nėra namie, užuot pradėjusi nerimauti ir irzti, Merė skambina draugei iš pagalbos sau grupės, bandydama pasirūpinti savimi. Kalbėjimas apie savo augančią baimę padeda jai nusiraminti. Merei reikėjo žmogaus, kuris išklausytų. Draugė supratingai klausėsi, bet nepatarinėjo. Kai Merė baigė kalbėtis telefonu, ji priminė sau vieną iš mėgstamiausių palaikančių žodžių: „Mano gyvenimą valdo Dievas, ir aš kiekvieną valandą, kiekvieną dieną puoselėju savyje ramybę, saugumą, santarvę". Kadangi neįmanoma tuo pačiu metu galvoti apie du skirtingus dalykus, apmąstydama minėtus raminančius žodžius, Merė nurimsta, net atsipalaiduoja. Kai pusę dvylikos Tomas grįžta namo, ji jau miega. Įėjęs į kambarį, jis pažadina ją. Merė tuojau pat susierzina ir supyksta, bet kelis kartus patyliukais pakartojusi minėtus raminančius žodžius taria: „Sveikas, Tomai. Malonu, kad tu jau namie." Nesitikėjęs tokio sutikimo, Tomas truputį sutrinka, nes buvo įprasta, kad tokiose situacijose kyla barnis. „Aš ruošiausi tau paskambinti, bet..." – pradeda teisintis ir atsiprašinėti. Merė laukia, kol jis baigia, ir sako: „Mes galėsime apie tai pasikalbėti rytoj, jeigu norėsi. Dabar aš noriu miego. Labanaktis". Jeigu Tomas jaučiasi kaltas, kad vėlai grįžo namo, barnis su Mere galėtų padėti jam sumažinti kaltę. Tuomet jis galėtų pasakyti sau, kad ji yra priekabi pikčiurna, ir problema būtų ne jo vėlyvas grįžimas, o jos priekabiavimas. Pasikeitus aplinkybėms, jis lieka su savo kalte, o ji dėl jo elgesio nesikankina. Taip ir turėtų būti.

Gelbėtojo, persekiotojo ir aukos vaidmenų atlikimas panašus į stalo teniso žaidimą. Kai tik kamuoliukas skrenda į tave, tu jį siunti atgal. Norėdama neįsitraukti į šį žaidimą, turi išmokti leisti kamuoliukui skrieti pro tave. Vienas iš geriausių būdų tai padaryti yra pavartoti žodelį „o". Pavyzdžiui, atsakydama į Tomo atsiprašymą, Merė gali tiesiog pasakyti: „O" ir eiti miegoti. Neįsitraukdama į gelbėtojo, persekiotojo ir aukos žaidimą, jūs patirsite savo galią. Tai nuostabus jausmas, kai jūs, neįsitraukdama į žaidimus, liekate ori ir

susitelkusi savyje. Tai reiškia, kad žengėte dar vieną žingsnelį sveikimo link.

Kodėl būtina neįsitraukti į žaidimus?

Pirmiausia reikia suprasti, kad žaidimas, kuriame atliekame tam tikrus vaidmenis, pasireiškia ne tik bendravimu žodžiais. Visas mūsų gyvenimas gali būti žaidimas, ir mes atliekame jame tam tikrą vaidmenį, kurį ypač mėgstame.

Galbūt jums artimas gelbėtojos vaidmuo. Daugeliui per stipriai mylinčių moterų įprasta ir malonu jausti, kad jos rūpinasi kitu asmeniu (jam vadovauja ir kontroliuoja). Turėjusios chaotišką ir/arba skurdžią vaikystės patirtį, šios moterys pasirinko gelbėtojos vaidmenį, kad jaustųsi saugios, vertinamos kitų ir vertinančios pačios save. Savo vaidmenį jos atlieka bendraudamos su draugais, su šeimos nariais, taip pat darbe su kolegomis.

O gal pastebėsite, kad atliekate persekiotojos vaidmenį, ieškote klaidų, trokštate jas parodyti ir ištaisyti. Tokia moteris vėl ir vėl kaunasi su blogio jėgomis, įveikusiomis ją vaikystėje. Suaugusi ji tiki, kad turi daugiau jėgų kovoti. Dar vaikystėje įpykusi ant viso pasaulio, dabar, siekdama atsikeršyti už praeitį, ji tampa kovotoja, peštuke, prieštarautoja arba ragana. Ji trokšta bausti. Ji reikalauja atsiprašymų, atpildo.

Ir pagaliau gal pasirinkote aukos vaidmenį. Šiam vaidmeniui, palyginti su kitais dviem, būdingas didžiausias beviltiškumas: nematydama kito pasirinkimo, jūs tampate priklausoma nuo kitų malonės. Gal vaikystėje atrodė, kad nėra kitos išeities, ir jūs tapote auka. Dabar šis vaidmuo toks įprastas, kad jį atlikdama jaučiatės stipri. Silpnumui būdingas tam tikras žiaurumas; silpno žmogaus „pinigas" yra kaltė ir ja jis naudojasi bendraudamas su kitais.

Atlikdamos bet kurį iš aprašytų vaidmenų pokalbyje arba gyvenime, jūs atitolstate nuo savęs ir tarsi grįžtate į vaikystėje patirtus baimės, įniršio, bejėgiškumo jausmus. Jeigu neatsisakysite šių jus varžančių vaidmenų, kuriuos atlikdamos esate įkyriai prisirišusios prie aplinkinių žmonių, negalėsite panaudoti savo, kaip atsiskleidusios asmenybės, kaip suaugusio, atsakingo už savo gyvenimą

žmogaus, galimybių. Kol esate įsitraukusi į vaidmenis ir žaidimus, gali atrodyti, kad kitas žmogus trukdo jums tapti laimingai. Kai liaunatės žaidusi, tampate visiškai atsakinga už savo elgesį, savo pasirinkimus ir savo gyvenimą. Iš tikrųjų, kai liaujatės žaidusi, pasirinkimai (tie, kuriuos jau pasirinkote, ir tie, kurie dabar tik atsiveria) darosi aiškesni, mažiau norisi jų vengti.

Ko galima tikėtis neįsitraukus į žaidimus?

Dabar jūs galite mokytis naujų bendravimo su savimi ir kitais būdų, kurie atspindėtų jūsų pasiryžimą prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Rečiau sakykite „Jeigu būtų..." ir daug dažniau – „Dabar aš renkuosi..."

Jums teks sukaupti visas jėgas, atsiradusias, kai liovėtės vadovavusi ir kontroliavusi kitus, kad tik neįsitrauktumėte į žaidimus (net posakis „aš nebežaidžiu" yra žaidimas). Po kiek laiko bus lengviau, jausitės sustiprėjusi.

Jums reikės išmokti gyventi be jus jaudinusių karštų ginčų, be laiką atimančių, jėgas sekinančių dramų, kuriose dalyvaudavote. Tai nelengva. Daugelis per stipriai mylinčių moterų taip giliai paslėpė savo jausmus, kad tik barnių, išsiskyrimų ir susitaikymų jaudulys padeda joms jaustis gyvoms. Būkite atsargios! Iš pradžių gali būti nuobodu visą dėmesį skirti savo vidiniam pasauliui. Bet jei galėsite kiek pabūti su savo nuoboduliu, jis virs savęs atradimu. Tuomet būsite pasiruošusi kitam žingsniui.

7. Drąsiai pripažinkite savo problemas ir trūkumus

Ką tai reiškia?

Pripažinti savo problemas įmanoma tik tuomet, kai liaunatės vadovauti bei kontroliuoti ir stengiatės neįsitraukti į žaidimus. Tada netrukdoma galite mąstyti apie savo gyvenimą, sunkumus ir skausmą. Tuomet, padedant dvasinio ugdymo programai, pagalbos sau grupei ir savo psichoterapeutui, jeigu toks yra, jūs turite įdėmiai pažvelgti į save. Lankytis pas psichoterapeutą nebūtina. Pavyzdžiui,

anoniminių programų pagalbos sau grupėse dalyvaujantys žmonės, turintys didelę sveikimo patirtį, gali būti naujokų globėjai, padėti jiems analizuoti save.

Taip pat svarbu, kad atidžiai pažvelgtumėte į dabartinį savo gyvenimą; kas jame jus džiugina ir dėl ko jaučiatės nepatenkinta arba nelaiminga. Sudarykite tokių dalykų sąrašą. Taip pat pažvelkite į praeitį. Prisiminkite gerus ir blogus dalykus, pasiekimus, nesėkmes, prisiminkite, kai buvote įskaudinta ir kai pati skaudinote. Prisiminkite ir užsirašykite *visa tai.* Atkreipkite dėmesį į ypatingus sunkumus. Jeigu tai seksualinių santykių sritis, aprašykite visą savo seksualinių santykių patirtį. Jeigu santykiai su vyrais visuomet jums buvo keblūs, pradėkite nuo pat ankstyvųjų ir tęskite iki dabartinių. Tėvai? Pasinaudokite minėtu principu. Pradėkite nuo pradžios ir rašykite. Iš tikrųjų daug rašyti, bet tai neįkainojama galimybė įvertinti savo praeitį, galimybė pastebėti dėsningumus, temas, kurios kartojosi, jums grumiantis su savimi ir kitais.

Kai pradėsite šį darbą, stenkitės viską aprašinėti kuo išsamiau. Šią savęs analizės techniką gal norėsite panaudoti vėliau, kai iškils kitų problemų. Gal iš pradžių sutelksite dėmesį ties santykiais. Vėliau gal norėsite aprašyti savo buvusias darbovietes, savo viltis, prieš pradedant ten dirbti, patirtį viename ar kitame darbe. Tiesiog leiskite savo atsiminimams, mintims ir jausmams tekėti. Rašydama neanalizuokite savo rašinių, tai padarysite vėliau.

Ką reikia daryti norint drąsiai pripažinti savo problemas ir trūkumus?

Jums reikės daug rašyti, skirti šiam darbui nemažai laiko ir jėgų. Galimas daiktas, jog rašymas jums nėra lengvas ir malonus saviraiškos būdas. Tačiau minėtam tikslui jis labiausiai tinka. Negalvokite apie tai, ar darote šį darbą tobulai, ar bent gerai. Tiesiog darykite taip, kaip jums atrodo geriausia.

Rašant reikia būti kuo nuoširdesnei ir atviresnei.

Kai baigsite šį darbą (parašysite tiek ir taip, kaip jūs galite), pasidalykite tuo, ką parašėte, su žmogumi, kuris jumis rūpinasi ir kuriuo jūs pasitikite. Šis žmogus turėtų suprasti jūsų rašinių tikslą ir

sugebėti tiesiog klausyti, ką parašėte apie savo seksualinius santykius, apie bendravimą, apie santykius su tėvais ir savimi, sėkmes ir nesėkmes. Žmogus, kurį išsirinksite klausytoju, aišku, turėtų mokėti užjausti ir suprasti. Būsimasis klausytojas turėtų žinoti, kad komentarai nereikalingi. Taip pat nereikia patarimų, padrąsinimų. Jo pareiga – tik išklausyti.

Šiuo savo sveikimo tarpsniu *nesistenkite,* kad tas išklausantis žmogus būtų jūsų partneris. Tik gerokai vėliau galėsite pasidalyti su juo savo rašiniais, o gal ir nenorėsite to daryti. Bet dabar netinkamas laikas dalytis su juo. Jūs leidžiate kažkam klausytis jūsų, kad patirtumėte, ką reiškia išsipasakoti ir būti priimtai. Taip neužlyginsi raukšlių santykiuose su partneriu. Jūsų tikslas – atrasti save. Viskas.

Kodėl būtina drąsiai pripažinti savo problemas ir trūkumus?

Daugelis iš mūsų, mylinčių per stipriai, neigdamos savo trūkumus ir pasirinkimus dėl to, kad yra nelaimingos, kaltina kitus. Tokia nuostata pavojinga gyvybei kaip ir vėžys, todėl ji turi būti išrauta su šaknimis. Šiuo tikslu pirmiausia turite gerai, atidžiai, sąžiningai pažvelgti į save. Tik *savomis* pripažindamos problemas ir klaidas (taip pat geras savybes ir sėkmes), nesiedamos jų su partneriu, galėsite *kažką* pakeisti.

Kokios gali būti drąsaus savo problemų ir trūkumų pripažinimo pasekmės?

Pirma, tikėtina, kad atsikratysite slaptos kaltės jausmo dėl daugelio praeities įvykių ir jausmų. Atsiras daugiau vietos džiaugsmui ir sveikesnėms nuostatoms gyvenimo atžvilgiu.

Antra, kadangi kažkas išklausė baisiausių jūsų paslapčių, o jūs dėl to nežlugote, nuo šiol pradėsite jaustis šiame pasaulyje saugesnė.

Kai liausitės kaltinusi kitus ir prisiimsite atsakomybę už savo pasirinkimus, galėsite laisvai naudotis visomis galimybėmis, kurios jums buvo neprieinamos, kai manėte esanti kitų elgesio auka. Taip jūs pasiruošite pradėti keisti tas gyvenimo sritis, kurios jums netinka, jūsų netenkina arba tiesiog nepasiteisina.

8. Puoselėkite savyje visa tai, ką reikėtų ugdyti
Ką tai reiškia?

Ugdykite savo asmenybėje visa tai, ką reikėtų išsiugdyti. Nelaukite, kad iš pradžių pasikeistų partneris. Norėdama pradėti ar keisti profesinę veiklą, grįžti mokytis arba daryti kitus dalykus, nelaukite finansinės, emocinės ar kitokios pagalbos iš savo partnerio. Užuot siejusios savo planus su partnerio pritarimu, planuokite taip, tarsi pasiremti galėtumėte tik savimi. Dorokitės su visais nesklandumais dėl vaikų priežiūros, pinigų, laiko, transporto nesitikėdamos, kad partneris padės (neieškokite pasiteisinimo sau jo elgesyje!). Jeigu skaitydamos šiuos patarimus, nesutinkate su jais ir manote, kad be partnerio pagalbos jūsų planai neįmanomi, pamąstykite dar arba pasvarstykite su draugėmis, kaip elgtumėtės, jeigu partnerio nė nebūtumėte sutikusi. Suvoksite, jog galite gyventi ir nepriklausydama nuo vyro, vien naudodamasi kitomis savo galimybėmis.

Ugdyti savo asmenybę taip pat reiškia aktyviai puoselėti savo interesus. Jeigu ilgai buvote užimta tik partneriu ir neturėjote savo gyvenimo, išbandykite įvairius dalykus, kad surastumėte jums patrauklius. Daugeliui per stipriai mylinčių moterų tai nelengva. Kai ilgai partnerio tobulinimas buvo svarbiausias jūsų uždavinys, dabar sunku dėmesį nukreipti į save ir išsiaiškinti, ko reikia jūsų asmenybei ugdyti. Būkite pasiruošusi per savaitę išbandyti bent vieną vis naują užsiėmimą. Žiūrėkite į gyvenimą kaip į švedišką stalą ir, ieškodama savo pomėgių, pasistenkite patirti daugelį dalykų.

Ugdyti savo asmenybę reiškia rizikuoti: susipažinti su naujais žmonėmis, po daugelio metų pratęsti mokslus, vienai vykti į kelionę, ieškotis darbo – viso to nedrįsote daryti anksčiau, nors norėjote. Dabar atėjo laikas visa tai išbandyti. Gyvenime *nebūna* klaidų, tik pamokos, taigi mokykitės, kai gyvenimas nori jus kažko pamokyti. Pasinaudokite pagalbos sau grupės teikiamu padrąsinimu ir grįžtamuoju ryšiu. (Nesitikėkite padrąsinimo iš savo partnerio arba iš disfunkcinės šeimos, kurioje užaugote. Jiems reikia, kad liktumėte tokia pati, kokia buvote, kad ir jiems nereikėtų keistis. Nestabdykite savęs ar savo augimo, šliedamosi prie jų.)

Ką reikia daryti, kad pradėtumėte ugdyti savo asmenybę?

Pradžioje kiekvieną dieną atlikite du dalykus, kurių nenorite daryti. Turite pasitempti ir patobulinti žinias apie save, apie savo sugebėjimus. Ginkite save, nors esate linkusi apsimesti, kad jums tai nesvarbu. Grąžinkite daiktą, kuriuo nesate patenkinta, nors labiau norėtumėte jį išmesti. Paskambinkite tam, kam vengiate skambinti. Išmokite bendraudama labiau rūpintis savimi ir mažiau kitais. Sakykite „ne", norėdama patenkinti savo reikmes, užuot sakiusi „taip", siekdama patikti kitiems. Aiškiai prašykite, ko norite, rizikuodama sulaukti neigiamo atsakymo.

Tada išmokite duoti sau. Suteikite sau laiko, dėmesio, dovanokite materialių daiktų. Dažnai realiai išmokstama save mylėti, įsipareigojant kiekvieną dieną ką nors sau nusipirkti. Dovana sau gali būti nebrangi ir kuo mažiau praktiška bei rimta, tuo geriau. Mokykitės būti *sau* atlaidi. Pradžioje turime pajausti, kad iš mūsų pačių kyla daugelis gerų mūsų gyvenimo dalykų, ir nuo to lengviausia pradėti. Bet jeigu jums nesunku leisti pinigus sau, jeigu kompulsyviai perkate daiktus, kad nuramintumėte pyktį ar išsklaidytumėte depresiją, tuomet pamoka *duoti sau* turėtų būti truputį kitokio pobūdžio. Tokiu atveju, užuot pirkusios daiktus (ir skendusios skolose), suteikite sau galimybę patirti kažką nauja. Pavyzdžiui, paklaidžiokite parke, pakilkite į kalnus, nuvykite į zoologijos sodą. Sustokite ir stebėkite saulėlydį. Svarbiausia, kad pagalvotumėte apie save, kokios dovanos šiandien norite, vėliau leiskite sau patirti abu dalykus – tiek teikimą, tiek gavimą. Dažniausiai mes mokame duoti kitiems, tačiau nesugebame duoti sau. Taigi bandykite duoti sau!

Žengiant šiuos žingsnius, kartais jums reikės atlikti labai sunkius dalykus. Reikės patirti baisią vidinę tuštumą, išryškėsiančią, kai nebūsite nukreipusi savo dėmesio į kitus. Kartais tuštuma bus tokia didelė, kad atrodys, tarsi vėjai švilptų ten, kur turi būti jūsų širdis. Leiskite sau pajusti šią tuštumą, nepaisydama, koks stiprus šis jausmas būtų (priešingu atveju susirasite kitą nesveiką išsiblaškymo būdą). Priimkite savo tuštumą, žinokite, kad ne visuomet taip jausitės, žinokite, kad, laikydamasi ramiai ir leisdama sau išgyventi

šiuos jausmus, pradedate pildyti tuštumą savęs priėmimo šiluma. Leiskite pagalbos sau grupės draugėms padėti jums. Jos, priimdamos jus, gali padėti užpildyti šią tuštumą. Tai padaryti gali ir *jūsų pačios* sumanymai bei darbai. Darydamos ką nors dėl savęs ir ugdydamos savo sugebėjimus, mes pradedame geriau pažinti save. Jeigu visos jūsų pastangos buvo skirtos kitiems puoselėti, tikriausiai jaučiatės tuščia. Taigi dabar laikas pasirūpinti savimi.

Kodėl būtina ugdyti savo asmenybę?

Jeigu maksimaliai neišnaudosite savo gabumų, visuomet jausitės nusivylusi. Dėl nusivylimo pradėsite kaltinti savo partnerį, nors iš tikrųjų šis jausmas kyla iš jūsų nesugebėjimo gyventi savo gyvenimą. Ugdydama savo sugebėjimus, jūs nebekaltinsite savo partnerio, o atsakomybę už savo gyvenimą perkelsite ten, kur ji ir turi būti – sau pačiai.

Vykdydama savo pasirinktus sumanymus ir darbus, būsite taip užsiėmusi, kad nebeliks jėgų domėtis, kaip elgiasi jūsų partneris. Jeigu šiuo metu neturite partnerio, lavinti save bus sveikiau, naudingiau nei elgtis taip, kaip tokiu atveju elgdavotės anksčiau – gaivindavote ankstesniąją meilę arba laukdavote naujo mylimojo.

Kokios galimos savęs ugdymo pasekmės?

Pirma, jums nebereikės susirasti partnerio, kuris yra priešingybė jums ir sukuria pusiausvyrą jūsų gyvenime. Paaiškinimas: kaip ir daugelis per stipriai mylinčių moterų, jūs tikriausiai esate per daug rimta ir atsakinga. Jeigu neugdysite savo žaismingumo, jus patrauks vyras, kuris turi tai, ko jums trūksta. Nerūpestingas, neatsakingas vyriškis moka žaviai susipažinti, bet nesugeba išlaikyti teikiančių pasitenkinimą santykių. Taigi, jeigu neįstengsite būti laisva ir nevaržoma, jums reikės tokio vyro, kuris teiktų smagumą ir jaudulį.

Antra, savęs ugdymas suteikia galimybę augti. Kai tapsite tokia, kokia pajėgiate būti, ir priimsite atsakomybę už savo sprendimus, pasirinkimus, savo gyvenimą, tuomet būsite įžengusi į suaugusiojo

amžių. Jeigu mes neprisiimame atsakomybės už savo gyvenimą ir savo laimę – nesame visai subrendę žmonės. Esame labiau panašūs į priklausomus ir įbaugintus vaikus suaugusiųjų kūnuose.

Galų gale ugdydama save jūs tampate geresne būsima partnere – išraiškinga, kūrybiška moterimi, o ne išsigandusia viениše, ieškančia vyro. Paradoksalu, bet kuo mažiau jums reikia partnerio, tuo geresnė partnerė esate pati ir tuo sveikesnius partnerius patraukiate (tuo sveikesni partneriai žavės jus pačią).

9. Tapkite savanaudiška

Ką tai reiškia?

Kaip ketvirtajame žingsnyje žodį *dvasingumas*, taip šiame žodį *savanaudiškumas* reikia kruopščiai paaiškinti. Tikriausiai šiuo žodžiu užkeiktos visos savybės, kurių nenorėtumėte turėti: abejingumas, žiaurumas, negailestingumas, egoizmas. Daugeliui žmonių žodis „savanaudiškumas" reiškia būtent išvardytąsias savybes, bet prisiminkite, kad jūs esate per stipriai mylinti moteris. Bandydama atsisakyti kankinės vaidmens, turite tapti savanaude. Pažiūrėkime, ką per stipriai mylinčioms moterims reiškia sveikas savanaudiškumas.

Jūsų savijauta, norai, darbas, pramogos, sumanymai ir užsiėmimai yra pirmoje, o ne paskutinėje vietoje. Pirmiausia tenkinate savo, o ne kitų poreikius. Net jeigu turite mažų vaikų, į savo dienotvarkę turite įtraukti užsiėmimų, skirtų vien tik save puoselėti.

Jūs tikitės ir net reikalaujate, kad aplinkybės ir santykiai būtų jums patogūs. Nesistengiate prisitaikyti prie jums nemalonių situacijų ar santykių.

Tikite, kad jūsų norai ir poreikiai yra labai svarbūs, juos patenkinti – jūsų pareiga. Taip jūs suteikiate galimybę kitiems būti atsakingiems už jų norų bei reikmių tenkinimą.

Ką reikia daryti, kad taptumėte savanaudiška?

Kai pradėsite teikti pirmenybę sau, turėsite išmokti toleruoti kitų žmonių pyktį ir nepritarimą. Neišvengsite minėtų reakcijų iš tų žmonių, kurių gerovė iki šiol jums buvo svarbiausia. Nesiginčykite, neatsiprašinėkite, nesistenkite teisintis. Išlikite kuo ramesnė ir linksmesnė, tęskite savo darbus. Kai keičiasi jūsų gyvenimas, reikia, kad keistųsi ir aplinkiniai, todėl suprantama, kad jie priešinsis. Bet jei jūs nesureikšminsite jų pasipiktinimo, pasipriešinimas ilgai netruks. Jie tiesiog bando susigrąžinti jūsų seną, pasiaukojantį elgesį, kai darėte tai, ką jie patys sau gali ir privalo daryti.

Turite atidžiai klausytis savo vidinio balso, patariančio, kas jums yra gera, teisinga, ir juo sekti. Įsiklausydama į savo vidų, puoselėsite sveiką domėjimąsi savimi. Ligi šiol, kreipdama dėmesį į kitų žmonių užuominas, buvote beveik aiškiaregė bandydama nuspėti, ko iš jūsų tikimasi. Nekreipkite dėmesio į šias užuominas, nes jos ir toliau stelbs jūsų pačios vidinį balsą.

Norėdama tapti savanaude moterimi, pagaliau turite pripažinti, kad jūsų vertė yra didelė, kad jūsų talentus verta rodyti, kad jūsų pasitenkinimas yra toks pat svarbus kaip ir kitų, kad geriausia jūsų asmenybės dalis yra didžiausia dovana pasauliui, ypač jūsų artimiesiems.

Kodėl būtina tapti savanaude moterimi?

Tvirtai neįsipareigojus sau pačiai, atsiranda polinkis į pasyvumą, polinkis ugdyti save ne tam, kad galėtumėte visiškai save išreikšti, bet vardan kitų naudos. Net jeigu tapdama savanaudiška (kartu ir sąžininga), tapsite geresne partnere, – tai dar ne galutinis tikslas. Jūsų tikslas – pasiekti aukščiausią savojo „aš" tobulumo laipsnį. Nepakanka pakilti virš visų sunkumų, su kuriais susiduriate. Dar yra jūsų gyvenimas, kurį turite nugyventi, jūsų potencialas, kurį turite ištirti. Tai dar vienas natūralus žingsnis jums pradėjus gerbti save ir savo norus bei poreikius.

Prisiimdama atsakomybę už save ir savo laimę, jūs išlaisvinate

vaikus, kurie, jums esant nelaimingai, visada jautėsi kalti ir atsakingi (taip būna visada). Vaikas neturi vilties grąžinti skolą motinai, paaukojusiai jam arba šeimai savo gyvenimą, laimę, pilnatvę. Matydamas besidžiaugiančią gyvenimu motiną, vaikas leidžia sau irgi gyventi taip pat. O matydamas kenčiančią motiną, vaikas mano, kad gyvenimas yra kančia.

Kokios gali būti tapimo savanaude pasekmės?

Jūsų santykiai savaime taps sveikesni. Niekas jums neįsipareigojęs būti toks, koks nėra, todėl kad jūs esate tokia, kokia esate iš tikrųjų.

Jūs išlaisvinate kitus žmones savo gyvenime rūpintis savimi, nesijaudinant dėl jūsų. (Pavyzdžiui, galimas dalykas, kad jūsų vaikai jautėsi atsakingi už jūsų nusivylimo ir skausmo palengvinimą. Kai jūs išmoksite pasirūpinti savimi, vaikai galės labiau rūpintis savimi.)

Dabar, atsižvelgdama į savo norus, galite pasakyti *taip* arba *ne.*

Kai jūs smarkiai pasikeičiate ir pradedate rūpintis ne kitais, o savimi, tikriausiai šis pasikeitimas atsispindės ir jūsų santykiuose. Jeigu jūsų vyrui yra per sunku keistis, jis gali išeiti ieškoti moters, kuri elgtųsi taip, kaip jūs elgėtės seniau. Taigi, baigdama sveikti, galite atsidurti jau kito žmogaus draugijoje.

Paradoksalu, bet išmokusi labiau puoselėti save, pastebėsite, kad jūs patinkate vyrui, kuris taip pat sugeba puoselėti jus. Tapusios sveikesnės ir harmoningesnės, mes patraukiame sveikesnius ir harmoningesnius partnerius. Kuo mažiau trokštame, tuo daugiau mūsų poreikių yra patenkinama. Kai atsisakome perdėto globėjos vaidmens, atsiranda erdvės kitam pasirūpinti mumis.

10. Dalykitės su kitais tuo, ką patyrėte ir išmokote

Ką tai reiškia?

Dalijimasis savo patirtimi su kitomis moterimis – tai paskutinis, bet ne pirmas žingsnelis sveikimo link. Mūsų liga pasireiškia per dideliu paslaugumu ir dėmesiu kitų interesams, taigi, prieš imdamasi

šio žingsnio, turite smarkiai padirbėti sveikdama pati.

Pagalbos sau grupėje jūs galite pasidalyti patirtimi su naujokėmis, koks jūsų gyvenimas buvo seniau ir koks jis yra dabar. Nereikia švaistytis patarimais, tik papasakokite, kas jums padėjo sveikti. Taip pat nereikia versti kaltę kitiems arba vadinti juos pravardėmis. Sveikdamos šiame etape jūs jau žinote, kad kitus kaltinti jums nenaudinga.

Dalijimasis su kitomis taip pat reiškia, jog, susitikusi moterį, kurios patirtis panaši, kuri yra panašioje situacijoje, kokioje ir jūs buvote, turėtumėte papasakoti, kaip sveikote, neversdamos jos elgtis taip kaip jūs. Nebereikia valdyti ir kontroliuoti, t.y. elgtis taip, kaip bendraudama su kitais elgdavotės seniau.

Dalijimasis gali reikšti, kad jūs, norėdama padėti kitoms ieškančioms pagalbos moterims, savanoriškai konsultuosite jas pagalbos telefonu ar individualiai.

Be to, dalytis reiškia supažindinti medikus bei konsultantus su tinkamu per stipriai mylinčių moterų gydymu.

Ką reikia daryti, kad pasidalytumėte su kitais tuo, ką patyrėte ir išmokote?

Jūs turite atrasti savyje stipraus dėkingumo jausmą, kad sveikstate, ir padėkoti kitoms moterims už paramą, kurią jos suteikė jums, pasidalydamos savo patirtimi.

Jums reikia atvirumo ir noro atsikratyti paslapčių bei poreikio „atrodyti gerai".

Pagaliau jumyse turi atsiskleisti sugebėjimas duoti kitiems, nesiekiant pasitenkinimo sau. Kai mylėjome per stipriai, daugiausia ne duodavome, o tik manipuliuodavome. Dabar mes gana laisvos ir galime laisvai duoti. Mūsų pačių poreikiai patenkinti, o mes sklidinos meilės. Natūralu, kad ja dalijamės nesitikėdamos atlygio.

Kodėl būtina dalytis tuo, ką patyrėte ir išmokote?

Jei tikite tuo, jog sergate, turite suvokti, kad kaip ir metęs gerti alkoholikas, galite vėl paslysti. Jei nebūsite nuolat budrios, galite vėl grįžti prie senų minčių, jausmų ir santykių. Darbas su naujokėmis padės jums neužmiršti, kaip sunkiai esate sirgusi ir kaip toli nuo to laiko pažengėte. Tai saugo jus nuo neiginio, kad kadaise iš tikrųjų buvo labai blogai, nes kiekvienos naujokės istorija tikriausiai labai panėšės į jūsų ir jūs su užuojauta jai ir sau prisiminsite, kaip viskas buvo.

Kalbėdama apie tai, suteikiate viltį kitiems, parodote, kad tas kelias, kurį nuėjote grumdamasi už pasveikimą, yra teisingas. Jūs apžvelgiate savo gyvenimą ir įvertinate savo drąsą.

Ką reiškia jūsų dalijimasis tuo, ką patyrėte ir išmokote?

Jūs padedate sveikti kitiems. Jūs išsaugote savo išgijimą. Tada šis dalijimasis pagaliau tampa sveiku savanaudiškumu, nes, nuolat prisimindama išgijimo principus, kuriais galite remtis visą gyvenimą, jūs tolydžio kuriate savo pačios gerovę.

11 skyrius

Išgijimas ir intymumas

„Santuoka mums yra kelionė nežinomo tikslo link, atradimas, jog žmonės turi dalytis ne tik tuo, ko jie nežino vienas apie kitą, bet ir tuo, ko jie nežino apie save".

Michaelas Ventura.
Šešėlis, šokantis santuokos lauke

„Norėčiau žinoti, kur dingo mano seksualiniai pojūčiai?" Trudė prabilo dar žengdama per mano kabinetą minkštasuolio link. Ji žaismingai sviedė klausimą per petį, tačiau, jai einant pro mane, akyse pastebėjau šmėkštelėjusią užuominą į kaltinimą. Deimantinis sužadėtuvių žiedas ant jos kairiosios rankos, atrodė, taip pat svaidė atitinkamas užuominas, ir aš rimtai susirūpinau, kodėl ji panoro susitikti. Jau aštuoni mėnesiai praėjo nuo to laiko, kai mačiau ją paskutinį kartą, o šiandien ji atrodo geriau nei kada nors anksčiau: jos šiltos rudos akys spindi, lengvai banguojantys rausvai rudi plaukai, susitelkę į nuostabų debesėlį, atrodo ilgesni ir puresni nei anksčiau. Jos veidas išliko toks pat meilus, beveik kačiukiškai patrauklus, tačiau tas dvi jos išvaizdas, anksčiau nuolat besikaitaliojančias, – liūdna maža našlaitė arba veriamai rafinuota būtybė, – dabar pakeitė moteriško spindesio pripildytas pasitikėjimas. Jai teko nueiti ilgą kelią per tuos trejus metus, praėjusius nuo jos bandymo nusižudyti, kai jos ryšiai su Džimu, vedusiu policininku, buvo nutraukti.

Aš laiminga matydama, jog jos gijimo procesas juda į priekį.

Trudė dar to nežino, tačiau net tos seksualinio pobūdžio problemos, su kuriomis ji susiduria, išgyvendama savo lytiškumą, yra jos neišvengiamo sveikimo proceso dalis.

„Papasakok apie tai, Trude", – paraginu aš, ir ji atsilošia minkštasuolyje.

„Taigi mano gyvenime atsirado nuostabus vyras. Jūs atsimenate Halą? Aš ėjau į pasimatymą su juo po to, kai paskutinį kartą buvau su jumis susitikusi".

Aš labai gerai prisimenu tą vardą. Jis buvo vienas iš tų kelių jaunų vyrų, su kuriais Trudė susitikinėjo baigdama terapiją. „Jis malonus, tačiau truputėlį nuobodokas, – taip ji apibūdino jį tuomet. – Man labai patinka su juo šnekėtis. Jis daro man patikimo žmogaus, kuriuo galima pasikliauti, įspūdį. Ir išvaizda jo maloni, tačiau nėra aistros, todėl aš manau, kad jis nėra Tas". Tuomet ji sutiko su mano nuomone, jog jai reikia mokytis būti su tokiu rūpestingu ir patikimu žmogumi, taigi ji nusprendė tuo tarpu ir toliau susitikinėti su juo „tiesiog pasitreniravimui".

Dabar Trudė pasididžiuodama tęsia: „Jis taip skiriasi nuo tų vyrų, su kuriais aš anksčiau turėjau ryšių, ačiū Dievui. Mes ruošiamės susituokti rugsėjo mėnesį. Tačiau mes, na, lyg ir turime sunkumų. Tiesą sakant, ne mes, bet aš. Aš nesijaučiu seksualiai susižadinusi, o kadangi to anksčiau niekada nebūdavo – noriu suprasti, kas vyksta. Jūs žinote, kokia aš buvau anksčiau. Galėjau vos nekaulyti sekso iš kiekvieno tų žmonių, kurie manęs visai nemylėjo, o dabar, kadangi aš daugiau ant nieko nebepuolu, tai lyg ir tapau panaši į skrupulingą, užsislopinusią senmergę. Halas gražus, atsakingas, patikimas ir tikrai mane myli. O aš guliu su juo lovoje lyg baslys".

Aš linkteliu galvą žinodama, jog Trudė susidūrė su kliūtimi, kurią gydamos turi įveikti dauguma per stipriai mylinčių moterų.

Naudojusios savo seksualumą manipuliacijoms sunkiems vyrams valdyti, priversti juos jas mylėti, šios moterys nežino, kaip būti seksualioms su mylinčiu, nuoširdžiu partneriu, kai to nebereikia siekti.

Trudė akivaizdžiai susirūpinusi. Ji švelniai dunksi kumščiu į savo į kelį, pabrėždama beveik kiekvieną žodį. „*Kodėl* negaliu susijaudinti, būdama su juo?" Ji liaunasi baksnoti kelį ir baugščiai

pažvelgia į mane. „Ar tai dėl to, kad iš tikrųjų jo nemyliu? Ar tai ir yra tas dalykas, kas mūsų santykiuose negerai?"

„Ar manai, kad jį myli?"- klausiu.

„Aš manau, kad myliu, bet esu labai sutrikusi, nes jaučiuosi visiškai kitaip nei anksčiau. Man taip patinka su juo būti. Mes galime kalbėtis apie viską. Jis žino visą mano praeitį, taigi tarp mūsų nėra jokių paslapčių. Būnant su juo man nereikia dėl nieko apsimetinėti. Aš esu visiškai savimi, todėl dabar, būdama su juo, jaučiuosi labiau atsipalaidavusi nei su bet kuriuo kitu vyru anksčiau. Aš ne visuomet nuostabiai vaidinu, nors tai ir miela, tačiau kartais kur kas lengviau būdavo vaidinti nei tiesiog atsipalaiduoti ir tikėti, jog užtenka būti savimi, kad išliktumei kam nors įdomi.

Mums patinka daugybė tų pačių dalykų – buriuoti, važinėti dviračiais, keliauti pėsčiomis. Mūsų vertybės beveik visiškai sutampa, o kai ginčijamės, jis būna sąžiningas priešininkas. Iš tiesų ginčytis su Halu yra beveik malonu. Tačiau iš pradžių net atviri ir nuoširdūs pokalbiai apie dalykus, dėl kurių mūsų nuomonės išsiskirdavo, labai baugindavo mane. Aš niekada nebuvau su kuo nors tokia sąžininga ir atvira, koks buvo jis. Jis taip pat tikėdavosi nuoširdumo iš manęs. Jis įkvėpė man drąsos sakyti tai, ką galvoju, ir prašyti jo to, ko man reikia, nes, prabilusi sąžiningai, nė karto nenukentėjau. Apie bet ką visuomet kalbamės išsamiai ir nuoširdžiai, o po to jaučiamės dar artimesni. Jis geriausias draugas, kokį aš kada nors esu turėjusi. Aš didžiuojuosi, kad žmonės mato mane kartu su juo. Taigi taip, aš manau, kad jį myliu, bet jeigu aš jį myliu, kodėl negaliu gerai jaustis su juo lovoje? Nieko keisto jo elgesyje nėra. Jis labai atidus, tikrai nori patenkinti mane. Tai man labai nauja. Jis neagresyvus, koks buvo Džimas, bet nemanau, kad tai problema. Žinau, jis mano, kad aš nuostabi, ir aš jį suaudrinu, bet su manimi nieko nevyksta. Aš šalta ir didžiąją laiko dalį kažkaip susivaržiusi. Prisiminus, kokia aš buvau anksčiau, sunku tai suprasti, argi ne?"

Aš džiaugiuosi galėdama ją nuraminti. „Iš tikrųjų, Trude, tai net labai galima suprasti. Tu šiuo metu išgyveni tai, su kuo susiduria daugelis panašių į tave sugebėjusių išgyti moterų, kai jos pradeda bendrauti su tinkamu partneriu. Kadangi anksčiau susijaudinimas,

nežinomybė tarsi mazgelis pilve reiškė „meilę", o dabar viso to nėra, šios moterys būgštauja, kad kažko labai svarbaus trūksta. O dingsta tik beprotybė, skausmas, baimė, laukimas ir tikėjimasis.

Dabar pirmą kartą tavo partneris yra mielas, pastovus, patikimas vyras, kuris dievina tave, ir tau nereikia stengtis jo keisti. Jis jau yra toks, kokio tu norėjai, ir jis tau įsipareigojo. Bėda ta, kad niekada nesi patyrusi, ką reiškia turėti tai, ko nori. Tu tik žinai, ką reiškia norėti ir neturėti, beprotiškai stengtis, kad tai gautum. Tu pripratusi prie kančios ir nežinomybės, kurie suvirpina tavo širdį. Galės, negalės? Daro, nedaro? Tu žinai, apie ką aš kalbu".

Trudė šypsosi: „Panašu. Bet kaip visa tai siejasi su mano seksualiniais jausmais?"

„Siejasi, nes neturėdama, ko nori, jaudiniesi daug labiau nei turėdama. Bendraujant su maloniu, mylinčiu, ištikimu vyru, niekada nepasigamins tiek adrenalino, kaip, pavyzdžiui, su Džimu".

„O, tai tiesa! Aš vis abejoju dėl santykių su Halu, nes jis ne visuomet yra mano mintyse. Įdomu, gal jis man tiesiog per lengvai teko". Trudė jau nebepyksta. Dabar ji susijaudinusi lyg seklė, atskleidžianti svarbią paslaptį.

Aš patvirtinu: „Iš tikrųjų greičiausiai tau atrodo savaime suprantama, jog jis tavo. Tu žinai, kad jis bus su tavimi, kai reikės. Jis nesiruošia palikti tavęs. Tu gali pasikliauti juo. Taigi nėra reikalo nuolat apie jį galvoti. Perdėtas rūpinimasis nėra meilė, Trude. Tai tik obsesija".

Prisimindama ji linkteli: „Aš žinau! Žinau!"

„Kartais, – tęsiu aš, – kai esam apsėstos, seksas sekasi labai gerai. Visi stipraus susijaudinimo, neramaus laukimo, net siaubo jausmai tampa dalimi ryšulio, vadinamo meile. Iš tikrųjų tai kas tik nori, bet ne meilė. Vis dėlto visos dainos apdainuoja būtent tokią meilę. Visi tie niekai „Be tavęs negaliu gyventi, mažyte". Vargu ar kas nors yra parašęs dainų apie lengvus ir malonius, sveikus meilės santykius. Dažniausiai rašoma apie baimę, skausmą, praradimą ir širdperšą.

Taigi visa tai vadiname meile ir nežinome, kaip elgtis, kai santykiai nėra beprotiški. Palengva atsipalaiduojame, tačiau baiminamės, kad tai ne meilė, nes nesijaučiam apsėstos".

Trudė sutinka: „Būtent. Kaip tik taip ir yra. Aš nedrįstu šių

santykių vadinti meile, nes jie per daug malonūs – žinote, kad aš nesu pratusi prie malonių dalykų". Ji nusišypso ir tęsia toliau: „Mums susitikinėjant tuos kelis mėnesius, jis vis labiau man patiko. Jaučiau, kad galiu atsipalaiduoti ir būti visiškai savimi, ir jis vis tiek manęs nepaliks. Vien tik tai buvo nuostabu. Niekada neturėjau žmogaus, kuris manęs nepaliktų. Mes ilgai nepradėjome seksualiai bendrauti. Tiesą sakant, pirmiausia norėjome pažinti vienas kitą. Man vis labiau ir labiau jis patiko, būti su juo man buvo gera, buvau laiminga. Kai pagaliau mes mylėjomės, patyriau švelnumą ir jaučiausi *tokia* pažeidžiama. Aš ilgai verkiau. Vis dar kartais verkiu, atrodo, jam tai netrukdo. – Trudė nuleidžia žvilgsnį. – Aš manau, kad vis dar iškyla daug skausmingų prisiminimų, susijusių su seksu, kai jaučiausi atstumta ir labai įskaudinta". Po pauzės papildo: „Dabar gi dėl seksualinių santykių aš turiu daugiau problemų negu jis. Jis norėtų, kad seksas mus abu labiau jaudintų, bet nesiskundžia tuo, kas yra dabar. Bet aš nepatenkinta, nes žinau, kaip galėtų būti".

„Gerai, – atsakau aš, – gal papasakotum, kokie dabar *yra* santykiai tarp tavęs ir Halo".

„Jis mane myli. Aš tai matau iš to, kaip jis su manimi elgiasi. Susipažindama su jo draugais, vien iš jų pasisveikinimo suprantu, kad Halas jau spėjo prikalbėti apie mane daug gražių dalykų. O kai esame vieni, jis būna toks meilus, taip stengiasi padaryti mane laimingą. Bet aš sustingstu, tampu šalta, beveik rigidiška. Aš negaliu iš tikrųjų seksualiai susijaudinti šalia jo. Nežinau, kas mane stabdo..."

„Ką tu jauti, kai jūs su Halu pradedate mylėtis, Trude?" Valandėlę ji sėdi tylėdama, galvoja. Paskui žvilgteli į mane: „Bijau galbūt?" Tada pati sau atsako: „Taip, taip ir yra. Aš išsigąstu, tikrai išsigąstu!"

„Išsigąsti ko..." – paraginu aš.

Vėl susimąsčiusi tyli. Pagaliau tęsia: „Aš tikrai nežinau. Kad *mane pažins*. O, tai skamba kaip iš Šventojo Rašto. Jūs žinote, kaip Biblijoje apie tai kalbama. „Ir jis ją pažino." Štai kaip yra. Bet kažkodėl aš jaučiu, kad jeigu leisčiau, Halas iš tikrųjų pažintų mane ne tik seksualiai, bet ir kitaip. Aš negaliu jam atsiduoti. Man tiesiog per daug baisu".

Aš klausiu akivaizdaus dalyko: „Kas atsitiktų, jeigu tu jam atsiduotum?"

„O, Dieve, aš nežinau, – Trudė pradeda muistytis kėdėje. – Kai apie tai pagalvoju, jaučiuosi tokia pažeidžiama, tokia nuoga. Jaučiuosi kvailai taip kalbėdama apie seksą po visų savo žygių. Bet tai ne visai taip. Ne taip lengva būti seksualiai su žmogumi, kuris iš tikrųjų nori būti visomis prasmėmis man artimas. Aš užsidarau kaip moliuskas arba pradedu mylėtis, nors dalis manęs nori atsitraukti. Elgiuosi kaip drovi skaistuolė".

„Trude, – dar kartą bandau ją raminti, – patirdama su Halu tą intymumą, kurį jau esate pasiekę ir kuris ateityje gali dar sustiprėti, tu ir esi labai panaši į skaistuolę. Visa tai tau nauja, tu nepatyrei intymumo bendraudama su kitais vyrais, iš tikrųjų – su jokiu žmogumi. Tu *esi* išsigandusi".

„Taip, būtent taip aš jaučiuosi – saugau save, kad neprarasčiau kažko labai svarbaus."

„Taip, tu bijai prarasti savo šarvus, kurie saugo tave nuo žeidimo. Net jeigu puldavai kokiam nors vyrui į glėbį, iš tikrųjų niekada nerizikuodavai būti artima nė su vienu iš jų. Tu niekada nemąstei būti artima, nes nė vienas iš *jų* taip pat negalėjo būti artimas tau. Dabar tu esi su Halu, kuris visomis prasmėmis trokšta būti arti tavęs, ir tu dėl to panikuoji. Viskas būna gerai, kai jūs kalbatės ir mėgaujatės vienas kito draugija, tačiau seksualiniai santykiai, kai pašalinamos visos kliūtys tarp judviejų, – tai visai kas kita. Kai būdavai su kitais partneriais, net seksas nepašalindavo kliūčių. Tiesą sakant, seksas padėdavo išlaikyti kliūtis, nes jūs juo užsiimdavote, norėdami išvengti kalbos apie save ir savo tikruosius jausmus. Todėl nesvarbu, kad jūsų seksualiniai santykiai būdavo dažni, jie niekada jūsų nesuartindavo. Kadangi anksčiau seksas tau buvo santykių kontrolės priemonė, spėju, kad tau sunku atsisakyti šios kontrolės ir būti seksualiai, o ne naudotis seksu kaip įrankiu.

Man patinka tavo posakis, Trude, – būti pažintai, – nes jis atitinka tai, ką patiri seksualiai bendraudama su Halu. Jūs abu jau tiek daug sužinojote vienas apie kitą, kad seksualiniai santykiai padeda dar geriau vienas kitą pažinti, o ne vengti intymumo".

Trudės akyse sublizga ašaros. „Kodėl taip turi būti? Kodėl aš negaliu tiesiog atsipalaiduoti? *Žinau,* kad šis vyras tyčia manęs

neužgaus. Bent jau nemanau, kad jis...– Išgirdusi savo balse dvejonę, ji greitai pakeičia taktiką. – Gerai, jūs sakote, kad aš moku būti seksuali tik su tuo, kuris iš tikrųjų nenori manęs, bent jau ne visos manęs. Ir, bijodama artumos, negaliu jaustis seksuali su vyru, panašiu į Halą, kuris yra geras ir malonus, galvoja, kad aš nuostabi. Tad ką man daryti?"

„Vienintelė išeitis iš šios padėties yra ją *išgyventi.* Pirmiausia, atsisakyk noro „seksualiai atrodyti" ir leisk sau tiesiog jaustis seksualiai. Seksualiai atrodyti yra veiksmas. Jaustis seksualia reiškia intymiai bendrauti fiziškai. Tu turi aiškiai pasakyti Halui, kas vyksta – apie visus savo jausmus, nesvarbu, kad jie neprotingi. Pasakyk jam, kai tu bijai, kai nori atsitraukti, kai vėl esi pasiruošusi artumui. Jei tau reikia, pabandyk pasirinkti tau priimtiną mylėjimosi būdą – spartumą ir ribą, iki kurios nueisite. Halas supras, jeigu paprašysi jo padėti įveikti savo baimes. Ir stenkis nevertinti to, kas vyksta su tavimi. Iki šiol tu retai patirdavai meilę ir pasitikėjimą. Tikėkis labai lėto proceso, ruoškis atsiduoti. Pati žinai, Trude, kad iki šiol seksualiai bendraudama retai atsiduodavai, dažniau bandei vadovauti ir kontroliuoti, manipuliuoti partneriu, taip tenkindama savo įnorius. Ir tai darei tikėdamasi entuziastingo susižavėjimo. Palygink, kaip elgeisi seniau, su tuo, ką stengiesi daryti dabar. Pastebėk skirtumą tarp gerai atliekamo meilužės vaidmens ir leidimo būti mylimai. Atlikti kokį nors vaidmenį gali būti labai smagu, ypač kai sulauki publikos dėmesio. Kur kas sunkiau leistis būti mylimai kito, nes tai kyla iš slapčiausios sielos kertelės, iš tavo gebėjimo mylėti save. Kai jau pati save myli, lengviau priimti, kad esi verta kitų meilės. Sunkiau įsileisti meilę iš išorės, kai save myli labai menkai. Tu jau daug išmokai bandydama save mylėti. Dabar prieš tave kitas uždavinys: turi išmokti pasitikėti savimi tiek, kad leistum Halui tave mylėti".

Trudė svarsto: „Visas mano audringas laisvumas iš tikrųjų buvo gerai apgalvotas. Aš tai suprantu. Iš tikrųjų buvo mažai laisvės, nors tai buvo žavinga vaidyba. Taigi dabar turiu liautis vaidinusi ir pradėti tiesiog *būti.* Juokinga, bet tai daug sunkiau. Būti mylimai... – Trudė susimąsto. – Aš žinau, kad mums su šiuo vyru prieš akis dar ilgas kelias. Kartais žiūriu į Halą ir stebiuosi, kaip jis šitaip susižavėjo

manimi. Nežinau, kas dar be nuostabiai kerinčio vaidmens, kurį vaidindavau, manyje yra nuostabaus. – Trudės akys išsiplečia. – Štai kas man sunku, tiesa? Nepradėti vaidinti. Nepradėti daryti kažką ypatinga. Nepradėti *stengtis*. Aš bijau mylėti Halą, nes tikrai to nemoku. Maniau, jei pradėsiu jį gundyti gerai man žinomais būdais, kad ir ką daryčiau, to nepakaktų ir jam būtų nuobodu. Aš negalėjau jo gundyti kaip įpratusi, nes, prieš tapdami meilužiais, mes buvome tokie geri draugai. Visai netiko staiga pradėti giliai kvėpuoti ir pulti prie jo. Be to, tai buvo nebūtina. Jis jau ir taip buvo labai susidomėjęs manimi, nors aš nieko panašaus nedariau.

Tai tarsi tik dalis to, ką mes patiriame kartu. Visa kita yra paprasčiau nei aš anksčiau galvojau apie meilę. *Pakanka* tiesiog būti savimi! – Trudė nutyla ir droviai pažvelgia į mane. – Kaip manote, ar visoms taip būna?"– klausia ji.

„Toli gražu ne taip dažnai, kaip man norėtųsi, – atsakau aš. – Tokie sunkumai, su kuriais tu susidūrei, iškyla tik toms moterims, kurios iš tikrųjų sveiksta nuo per didelės meilės, tačiau daugelis moterų nuo šios ligos nepasveiksta. Stengdamosi paversti savo nesugebantį mylėti partnerį mylinčiu, jos eikvoja savo laiką, energiją ir gyvenimą, naudoja savo seksualumą kaip įrankį. Tai niekada nepadeda, bet taip elgtis saugu, nes, įsitraukusios į kovą, jos gali išvengti susidūrimo su tikru intymumu, kai kitam asmeniui leidžiama gerai pažinti tave. Daugelis žmonių to labai bijo. Todėl kai vienišumas skatina juos užmegzti santykius, iš baimės jie renkasi tokius partnerius, su kuriais santykiai niekada nebus gilūs".

Trudė klausia: „Ar ir Halas taip pasielgė pasirinkdamas mane? Pasirinko moterį, su kuria negali būti artimas?"

„Galbūt," – atsakau aš.

„Taigi dabar aš esu kitame vaidmenyje, esu ta, kuri priešinasi artimumui. Susikeitėme vaidmenimis".

„Taip dažnai atsitinka. Tu žinai, mes gebame suvaidinti abu vaidmenis. Besivejančio, kuriuo buvai įpratusi būti, arba bėgančio, kuriais dažniausiai būdavo tavo partneriai. Dabar tu esi lyg ir bėgikė, bėganti nuo intymumo, o Halas vejasi tave. Būtų įdomu patirti, kas atsitiktų, jei tu liautumeisi bėgusi. Pastebėk, kad bet kuriuo atveju (kurį

vaidmenį iš šių dviejų vaidintumei) lieka spraga tarp tavęs ir kito asmens. Tu gali sukeisti vaidmenis, bet ta spraga išliks nepakitusi".

„Taigi nesvarbu, kuris vejasi, o kuris bėga, nė vienas iš jų gali nesukti galvos būti artimas, – taria Trudė. Vėliau švelniai ir atsargiai tęsia: – Tai ne seksas, tiesa? Tai artumas taip baugina. Bet aš iš tikrųjų manau, kad noriu sustoti ir leistis Halo pavejama. Tai gąsdina mane, atrodo grėsmingai kaip pragaras, bet aš noriu panaikinti tą spragą". Trudė sako norinti būti su kitu žmogumi tokia gilia prasme, kurią apskritai patiria labai nedaug žmonių. Visų kovų, į kurias įsitraukia per daug mylinčios moterys ir per mažai mylintys vyrai, pagrindas yra poreikis vengti artimumo. Besivejančio ir bėgančio vaidmenimis galima keistis, bet, norėdami šių vaidmenų visiškai išvengti, tie du žmonės turi būti nepaprastai drąsūs. Jiems pradedant šią kelionę, galiu pasiūlyti vienintelį patarimą.

„Taigi siūlau tau apie visa tai pakalbėti su Halu. Gali tai daryti ir tuomet, kai judu esate kartu lovoje. Leisk jam žinoti, ką tu patiri. Tai labai svarbi intymumo forma. Būk labai labai nuoširdi, o visa kita susitvarkys savaime".

Trudė žvelgia su nepaprastu palengvėjimu. „Tai labai padeda suprasti, kas vyksta. Jūs tikrai teisi, visa tai man nauja ir aš dar nežinau, kaip turiu elgtis. Nepadeda ir mintis, kad turiu būti tokia pat laukinė, kaip esu įpratusi. Iš tikrųjų ji tik sukūrė daugiau problemų. Savo širdimi ir jausmais aš jau tikiu Halu. Dabar man belieka patikėti juo savo kūnu. – Ji šypsosi linguodama galvą. – Visa tai nelengva, ar ne? Bet būtent taip viskas turi vykti. Aš pranešiu jums, kaip sekasi... dėkui".

„Buvo malonu, Trude," – iš visos širdies atsakau aš. Atsisveikindamos apsikabiname.

Norėdami suprasti, kiek toli Trudė pažengė sveikdama, galime palyginti jos nuomonę apie save ir intymaus bendravimo stilių su atitinkamais bruožais moters, kuri atsigavo po per didelės meilės ligos. Atminkite, kad sveikstama visą gyvenimą. Pasveikti yra tikslas, kurio siekiame ir kurio negalime pasiekti kartą visiems laikams.

Štai kokie bruožai yra moters, išgijusios nuo per didelės meilės ligos.

1. Ji visiškai priima save, net jeigu nori keisti kai kurias savo būdo savybes. Iš esmės myli ir gerbia save bei kruopščiai ugdo ir tikslingai plėtoja šį jausmą.

2. Ji priima kitus tokius, kokie jie yra, nebandydama keisti jų, kad būtų tenkinami jos poreikiai.

3. Ji suvokia savo jausmus ir požiūrius visų gyvenimo sričių atžvilgiu, tarp jų ir seksualumo.

4. Ji myli save: rūpinasi savo asmenybe, išvaizda, ugdo nuostatas ir vertybes, lavina savo kūną, plečia pomėgius ir džiaugiasi savo laimėjimais. Vertina save, o ne ieško santykių, kurie teiktų savigarbos pojūtį.

5. Jos savigarba gana aukšta, ji gali patirti malonumą būdama su kitais, ypač vyrais, kurie jai patinka tokie, kokie jie yra. Kad pasijustų vertinga, jai nereikia jaustis reikalingai.

6. Ji leidžia sau būti atvira ir pasitikėti *tinkamais* žmonėmis. Nebijo būti gerai asmeniškai pažinta, bet nesileidžia išnaudojama tų, kuriems nerūpi jos gerovė.

7. Ji klausia savęs: „Ar man patinka šie santykiai? Ar jie man padeda augti ir būti tokiai, kokia aš galiu būti?"

8. Kai santykiai destruktyvūs, ji sugeba juos nutraukti nepatirdama sekinančios depresijos. Ji turi ją palaikančių draugų ratą ir sveikų pomėgių – tai padeda jai išgyventi krizes.

9. Labiausiai ji vertina savo romumą. Visos praeities kovos, dramos ir chaosas prarado savo žavesį. Ji saugo save, savo sveikatą ir gerovę.

10. Ji žino, kad sveiki santykiai gali užsimegzti tarp partnerių, turinčių panašias vertybes, pomėgius, tikslus, sugebančių intymiai bendrauti. Ji taip pat žino, kad yra verta geriausio, ką siūlo gyvenimas.

Yra kelios sveikimo nuo per didelės meilės ligos fazės. Pirmoji fazė prasideda tuomet, kai pradedame suprasti savo elgesį ir norime sustoti. Vėliau atsiranda noras gauti pagalbos sau pačioms, ir iš tikrųjų pirmą kartą bandome jos ieškoti. Po to prasideda sveikimo fazė, reikalaujanti mūsų įsipareigojimo sveikti ir pasiryžimo toliau

laikytis sveikimo programos. Šiuo laikotarpiu mes pradedame keisti savo elgesį, mintis ir jausmus. Anksčiau atrodę normalūs įprasti dalykai, ima atrodyti nepatogūs ir nesveiki. Kita sveikimo fazė prasideda tada, kai pradedame rinktis tai, kas neskatina elgtis po senovei, bet įtvirtina naują mūsų gyvenimą ir sustiprina mūsų gerovę. Per visas sveikimo fazes lėtai ir nuolat auga meilė sau. Pirmiausia liaunamės nekęsti savęs, vėliau tampame tolerantiškesnės sau. Tuomet palaipsniui imame pripažinti gerąsias savo savybes, ugdomas savęs priėmimas. Galiausiai išsiskleidžia tikroji meilė sau.

Kaip vykusiai pastebėjo Trudė, tik tuomet, kai mes pripažinsime ir pamilsime save, galėsime toleruoti būti „pažintai" kitų, nes be šių jausmų sau negalime patikėti, kad, būdamos tokios, kokios esame, mes vertos meilės. Užuot tuo pasikliovusios, bandome užsitarnauti meilę, skirdamos ją kitiems, būdamos globėjiškos ir kantrios, kentėdamos ir aukodamosi, rūpindamosi jaudinančiu seksu, nuostabiu maistu ar dar kažkuo.

Kai ugdomas savęs priėmimas ir meilė sau, pasiruošiame sąmoningai stengtis tiesiog *būti* savimi, nebandant patikti ar suplanuota vaidyba laimėti kitų pritarimą ir meilę. Tačiau net ir stengiantis keistis, gali būti baisu liautis vaidinti. Mus apima nesmagumo ir didžiulio pažeidžiamumo jausmai, kai mes tiesiog *esame, o* ne veikiame. Nors iš visų jėgų stengiamės patikėti, kad esame vertos mums svarbaus žmogaus meilės būdamos tiesiog tokios, *kokios esame,* visuomet išliks pagunda suvaidinti dėl jo bent mažmožį. Ir vis dėlto, jei sveikimo procesas pažengė į priekį, nenorėsime grįžti prie seno elgesio ir senų manipuliacijų. Tai lyg kryžkelė, kurioje dabar atsidūrė Trudė: ji jau nebegali teikti seksualiniams santykiams ankstesnės prasmės, bet bijo leistis į nuoširdesnę, natūralesnę seksualinę patirtį (visi tie ankstesni audringi laisvumai tebuvo gerai apgalvotas vaidinimas). Nustojus vaidinti, iš pradžių jaučiamas lyg sustingimas. Kai jau nebenorime ilgiau stengtis paveikti kitus, būna laikotarpis, kai kenčiame nežinodamos, ką daryti, kol išgirstame, pajuntame ir įtvirtiname *tikros* meilės impulsus.

Senų gudrybių nenaudojimas nereiškia, kad mes niekada neprisiartinsime, nemylėsime, nepagelbėsime, niekada neguosime ar

negundysime savo partnerio. Sveikdamos mes artimai bendraujame su kitu žmogumi, išreikšdamos savo esybę, o ne tam, kad sulauktume atsako, padarytume poveikį ar pasiektume permainų jame. Ką mes galime pasiūlyti vietoj viso to – būti tokiai, kokia iš tikrųjų esame, kai nesislepiame ir neišskaičiuojame, kai nedėvime kaukės ir esame nepasidailinusios.

Pirmiausia turime nugalėti baimę būti atstumtos, jeigu leidžiame kitam iš tikrųjų pamatyti, iš tikrųjų pažinti mus. Vėliau turime išmokti nepanikuoti, kai visos mūsų emocinės ribos pajuda iš savo vietų ir daugiau nesupa, nesaugo mūsų. Seksualinių santykių srityje šis naujos kokybės bendravimas reikalauja, kad būtume nuogos ir pažeidžiamos ne tik fiziškai, bet ir emociškai bei dvasiškai.

Nenuostabu, kad tokie santykiai tarp dviejų žmonių yra labai reti. Mes labai bijome, kad be minėtų ribų mes ištirpsime.

Dėl ko verta rizikuoti? Tik kai iš tikrųjų atsiskleidžiame, galime būti iš tikrųjų mylimos. Jei nuoširdžiai iš savo esmės bendraujame, tai ir mylima mūsų esmė. Taip suklesti santykiai ir pasiekiamas didžiausias asmeninis pasitenkinimas. Tačiau, reikia pastebėti, kad taip elgtis galime tik tada, kai nesame kaustomos baimės. Taigi turime ne tik įveikti savo baimę būti tikros ir nuoširdžios, bet turime vengti žmonių, kurių nuostatos ir elgesys mūsų atžvilgiu kelia baimę. Sveikdama jūs vis labiau norėsite būti tikrąja savimi, tačiau vis tiek atsiras žmonių, kurių pyktis, priešiškumas ir agresija kliudys jums būti nuoširdžiai. Leisti jiems jus žeisti – reiškia būti mazochiste. Taigi ribų mažinimas ir galiausiai jų pašalinimas turi vykti tik su tais žmonėmis – draugais, giminėmis, mylimaisiais, – su kuriais santykiai kupini pasitikėjimo, meilės, pagarbos vienų kitiems ir mūsų bendram, trapiam žmogiškumui.

Dažnai sveikstant kinta mūsų bendravimo būdai, keičiasi draugų ratas, taip pat ir intymūs santykiai. Keičiasi mūsų bendravimas su tėvais ir su savo vaikais. Bendraudamos su tėvais, reikalaujame iš jų vis mažiau, rečiau pykstame, rečiau bandome įsiteikti. Tampame daug nuoširdesnės, dažnai tolerantiškesnės, o kartais nuoširdžiau mylinčios. Bendraudamos su vaikais, imame juos mažiau kontroliuoti, mažiau nerimaujame ir rečiau kaltiname save. Mes ilsimės ir

džiaugiamės jais, nes sugebame atsipalaiduoti ir džiaugtis savimi. Mes jaučiamės galinčios laisviau užsiimti savo poreikiais ir norais, todėl ir jie gali daryti tą patį.

Draugai, kuriuos anksčiau be galo užjautėme, dabar gali mums atrodyti perdėtai įklimpę ir nesveiki. Nors galime papasakoti jiems, kas mums pagelbėjo, bet neturime sau leisti nešti jų rūpesčių naštos. Draugystės pagrindas pakito – abipusę kančią pakeitė labiau teikiantys pasitenkinimą bendri interesai.

Trumpai tariant, jums sveikstant gyvenimas pasikeis labiau, nei aš galiu numatyti ir aprašyti šiuose puslapiuose. Ne visada pasikeitimai bus malonūs. Neleiskite, kad sunkumai sustabdytų jus. Pasikeitimų baimė, baimė atsisakyti įprastų nuostatų, elgesio – visa tai neleidžia mums nuo tapti sveikesnėms, tobulesnėms ir tikroviškiau mylinčioms.

Ne skausmas mus sulaiko. Prieš pasikeisdamos, mes patyrėme pavojingai didelį skausmą, tuomet net nesitikėdamos palengvėjimo. Mus sulaiko baimė, nežinomybės baimė. Geriausias man žinomas būdas atremti ir įveikti baimę – tai suvienyti jėgas su tuo pačiu keliu keliaujančiomis bendražygėmis. Susiraskite pagalbos sau grupę, kurioje dalyvautų moterys, jau buvusios panašioje padėtyje, kokioje esate jūs, ir kurios keliauja arba jau pasiekė tą tikslą, kurį ir jūs norėtumėte pasiekti. Prisijunkite prie jų tame kelyje, vedančiame naujo gyvenimo link.

1 priedas

Kaip suburti paramos sau grupę?

Pirmiausia sužinokite, kokia pagalba jūsų gyvenamojoje vietoje jums prieinama. Dažnai nesunku gauti informacijos apie įvairias tarnybas ir pagalbos šaltinius. Jei nežinote, kas galėtų ją suteikti, paskambinkite į vietinę biblioteką arba psichologinės pagalbos telefonu. (Taip pat pažiūrėkite į antrąjį priedą. Jame išvardijamos respublikinės organizacijos, kuriose galite gauti žinių apie vietines įstaigas.) Net jei nėra atskiro leidinio, psichologinės pagalbos telefono darbuotojai turėtų jums išvardyti konsultacijas ir paramos sau grupes, kurios galėtų būti jums naudingos. Be to, dabar į daugumą telefonų knygų įtraukiami psichologinių tarnybų telefonai, tad galite pavartyti ir jas.

Tačiau nemanykite, kad vienas telefono skambutis specialistui arba tarnybai suteiks jums visą reikiamą informaciją. Kiekvienam specialistui didelėje bendruomenėje sunku žinoti visas pagalbos galimybes jo gyvenamojoje vietoje ir, deja, daugelis specialistų neinformuoti, kokios galimybės šiuo metu prieinamos.

Atlikite namų darbus. Paskambinkite visur, kur reikia, jei norite, anonimiškai. Sužinokite, gal grupė, kurios jums reikia, jau yra. Nėra reikalo išradinėti dviratį ar varžytis su grupe, kuri jau dirba ir galėtų pasinaudoti jūsų dalyvavimu. Raskite truputėlį laiko ir nebijokite šiek tiek rūpesčių, galbūt kelionės, užsiėmimams lankyti. Suprasite, kad verta.

Jei kruopščiai paieškojusios esate visiškai tikros, kad jums reikalingos grupės nėra, suburkite savo grupę.

Galbūt geriausias būdas pradėti – tai paskelbti asmeninį skelbimą vietiniame laikraštyje. Jis galėtų skambėti maždaug šitaip:

MOTERYS, ar meilė jums yra reiškusi emocinę kančią? Šiuo metu buriama pagalbos sau grupė moterims, kurių santykiai su vyrais iki šiol paprastai buvo destruktyvūs. Jei norite įveikti šią problemą, skambinkite (Jūsų vardas ir telefono numeris) dėl informacijos apie susitikimų vietą ir laiką.

Po kelių tokių skelbimų grupė turėtų susiburti. Ideali būtų grupė iš septynių-dvylikos narių, bet pradėkite ir su mažiau, jei kitaip neišeina.

Prisiminkite, kad moterys į pirmąjį susitikimą ateina todėl, kad turi rimtą problemą ir ieško pagalbos. Negaiškite daug laiko aptarinėdamos, kaip organizuosite kitus susitikimus, nors tai ir svarbu. Geriausias būdas pradėti – papasakoti savo istorijas, nes tai iškart sukurs ryšio ir bendrumo jausmą. Per stipriai mylinčios moterys yra labai panašios, ir jūs visos tą iškart pajusite. Todėl pirmiausia papasakokite savo istorijas.

Pirmajam susitikimui panaudokite šį planą. Užsiėmimas neturėtų trukti ilgiau nei valandą.

1. Pradėkite laiku. Iš to visi dalyvaujantys supras, kad ateityje jie turi nevėluoti.

2. Prisistatykite kaip skelbimo autorė ir paaiškinkite, jog norėtumėte, kad grupė virstų nuolatiniu paramos šaltiniu jums ir visoms dalyvėms.

3. Pabrėžkite, kad viskas, kas kalbama per užsiėmimą, turi būti laikoma paslaptyje. Niekur kitur *niekada* negalima aptarinėti nei asmenų, nei jų istorijų. Pasiūlykite, kad visos dalyvės pasakytų tik savo vardus.

4. Paaiškinkite, kad visoms turėtų būti naudinga išgirsti, kodėl jos atėjo į grupę ir kad galbūt kiekviena galėtų penkias minutes pakalbėti, kas privertė ją apsispręsti ateiti. Pabrėžkite, kad nebūtina kalbėti penkias minutes, bet tiek laiko skiriama kiekvienai, jei ji to nori. Pradėkite prisistatydama pati ir trumpai papasakodama savo istoriją.

5. Kai visos norinčios papasakos savo istorijas, sugrįžkite prie tų, kurios praleido savo eilę, ir atsargiai paklauskite, ar nenorėtų papasakoti dabar. Nieko neverskite kalbėti. Labai aiškiai pasakykite, kad kiekviena moteris yra pageidaujama, nesvarbu, ar jau yra pasiruošusi šnekėti apie save, ar ne.

6.Tada pasikalbėkite apie taisykles, kurių turėtų laikytis grupė.

Aš rekomenduoju tokias. Jas reikėtų nurašyti ir įteikti kiekvienai dalyvei.

- Nepatarinėti. Visos raginamos kalbėti apie savo patyrimą ir tai, kas padėjo joms geriau jaustis, bet nė viena neturėtų patarinėti kitai, ką jai reikia daryti. Jei kas įninka patarinėti, reikėtų tai delikačiai pastebėti.
- Kiekvieną savaitę užsiėmimui turėtų vadovauti vis kita narė. Grupės vadovei reikia pasirūpinti pradėti grupės darbą laiku, parinkti aptarimo temą, užsiėmimo pabaigoje palikti keletą minučių organizaciniams klausimams ir parinkti kito grupės užsiėmimo vadovę.
- Užsiėmimai turi trukti tam tikrą laiką. Aš siūlau vieną valandą. Niekas negali išspręsti savo problemų per valandą, todėl svarbu ir nebandyti. Užsiėmimai turėtų prasidėti punktualiai ir baigtis laiku. Geriau, jei jie bus per trumpi nei per ilgi. Vėliau nariai gali nutarti, jei nori, pailginti susirinkimus.
- Jei įmanoma, užsiėmimai turėtų vykti neutralioje aplinkoje, o ne kieno nors namuose. Namuose daug kas blaško dėmesį: vaikai, telefono skambučiai, o namų šeimininkė negali išlaikyti reikiamo atstumo. Be to, reikėtų vengti šeimininkės vaidmens. Jūs renkatės ne maloniai praleisti laiką. Jūs kartu kaip lygios partnerės dirbate, stengdamosi išspręsti savo problemas. Daugelis bankų, paskolų teikimo biurų, bažnyčių ir kitų įstaigų vakarais nemokamai suteikia patalpas grupių susirinkimams.
- Per užsiėmimą nevalgykite, nerūkykite ir negerkite jokių gėrimų – visa tai išblaškys jūsų dėmesį. Tuo galima užsiimti prieš grupę arba po jos, jei narės nusprendžia, kad tai svarbu. *Niekada* negerkite alkoholio. Jis iškreipia žmonių jausmus ir reakcijas bei stabdo darbą, kurį reikia nuveikti.
- Venkite kalbėti apie „jį". Tai *labai* svarbu. Grupės narės turi išmokti susitelkti ties savimi ir savo jausmais, mintimis bei elgesiu, o ne ties vyru, kurio problemos yra jas apsėdusios. Iš pradžių neįmanoma jo neminėti, tačiau kiekviena narė, pasakodama apie jį, turi stengtis šnekėti kiek galima mažiau.

- Nė vienos narės negalima kritikuoti už jos elgesį arba nesugebėjimą kaip nors pasielgti, nesvarbu, ar ji tuo metu dalyvauja, ar ne. Nors grupės narės gali prašyti viena kitos atgalinio ryšio, niekada nereikia jo suteikti, kai niekas neprašo. Paramos grupėje neturi būti nei patarinėjimo, nei kritikos.
- Nenukrypkite nuo temos. Iš esmės kiekviena tema, kurią parenka užsiėmimo vadovė, tinka, išskyrus tas, kurios siejasi su religija, politika ir išoriniais įvykiais, pavyzdžiui, aktualijomis, šventėmis, visokiomis bylomis, gydymo programomis ir terapinėmis orientacijomis. Paramos grupėje neturi vykti debatai arba kokie išradinėjimai. Ir – atminkite, jūs renkatės ne tam, kad skųstumėtės vyrais. Jums rūpi gyti ir augti jums pačioms, dalijantis patirtimi apie naujus būdus, kaip įveikti senas problemas.

Toliau pateikiu keletą galimų temų:

Kodėl ši grupė man reikalinga?
Kaltė ir apmaudas
Ko labiausiai bijau?
Kas man labiausiai manyje patinka ir kas ne?
Kaip aš rūpinuosi savimi ir savo poreikių tenkinimu?
Vienatvė
Kaip įveikiu depresiją?
Mano požiūris į seksą: koks jis ir iš kur kilęs?
Pyktis: kaip reaguoju į savo ir kitų pyktį?
Kokie mano santykiai su vyrais?
Ką, mano nuomone, apie mane galvoja žmonės?
Ko aš iš tiesų noriu?
Ką privalau padaryti sau ir kitiems?
Mano dvasingumas (tai ne religinių įsitikinimų aptarinėjimas, o kaip kiekviena narė patiria ar nepatiria savo dvasinį gyvenimą)
Kaltinimų, taip pat ir savęs kaltinimo, atsisakymas
Mano gyvenimo dėsningumai

Patartina, kad grupės narės perskaitytų knygą „Moterys, kurios myli per stipriai", bet tai nėra būtina, tai tik pasiūlymas.

Grupė gali susitarti kartą per mėnesį grupės užsiėmimą pailginti dar penkiolika minučių, kad aptartų organizacinius klausimus, grupės darbą ir būtinus pakeitimus ar kitus reikalus.

Dabar grįžkime prie siūlomos pirmojo susitikimo darbotvarkės:

7. Kartu aptarkite grupės darbo taisykles.

8. Paklauskite, ar kitą savaitę kas nors norės vadovauti užsiėmimui.

9. Išsiaiškinkite, kur kitą savaitę susitiks grupė, ir apsispręskite dėl gaiviųjų gėrimų prieš ar po grupės užsiėmimo.

10. Aptarkite, ar reikia kviesti daugiau dalyvių, ar dar kartą dėti skelbimą, ar dalyvės gali pakviesti kitų moterų.

11. Pabaikite užsiėmimą tylėdamos sustojusios ratu, susikibusios rankomis ir keletą akimirkų užsimerkusios.

Kelios paskutinės pastabos apie šias taisykles: konfidencialumo principas, vadovų keitimasis, jokios kritikos ir patarinėjimo, jokių diskusijų apie ginčytinus klausimus ar išorinius įvykius, jokių debatų. Visa tai labai svarbu grupės darnumui ir sutelktumui. Nepažeiskite šių principų, kad pamalonintumėte grupės narę. Pirmiausia reikia kreipti dėmesį į tai, kas svarbu visai grupei.

Turėdamos visa tai galvoje, jūs galite pradėti kurti grupę moterims, kurios myli per stipriai.

Nesumenkinkite šių paprastų valandos susitikimų, per kuriuos išsipasakojama, reikšmės jūsų gijimui. Būdamos kartu, jūs suteikiate viena kitai progą pagyti. Sėkmės!

2 priedas

Kur ieškoti pagalbos?

Ieškodamos pagalbos dažnai tikrai nežinome mums reikalingų tarnybų ar programų pavadinimo. Pavyzdžiui, jei jūsų vyras jus muša ir jūs ryžotės ieškoti paramos, paprasčiausiai galite nežinoti, kad jums reikėtų kreiptis į Moterų krizių centrą. Galbūt jaučiatės nusivylusi ir bejėgė. Todėl pateikiame sąrašą tarnybų, į kurias pagalbos gali kreiptis Lietuvoje gyvenančios moterys.

Patogu pradėti nuo psichologų ir psichologinės pagalbos skyrelio telefonų kataloge. Dauguma pagalbą teikiančių organizacijų žino apie kitas pagalbos galimybes jūsų gyvenamojoje vietovėje. Todėl kartais net ir nevisiškai jums tinkančios įstaigos darbuotojai gali nukreipti jus teisingu keliu.

Štai Moterų informacijos centro parengtas pagalbą teikiančių organizacijų sąrašas:

Nemokama psichologinė konsultacija telefonu:

VILNIUJE 8 800 20002, darbo dienomis 13–20 val.
KAUNE 8 800 76260, darbo dienomis 16–20 val.
KLAIPĖDOJE 8 800 60700, kasdien 20–7 val.
ŠIAULIUOSE 8 800 11111, kasdien 21–9 val.

KITOS ĮSTAIGOS

ALYTAUS APSKRITIS

Alytaus miesto krizių centras,
Topolių g. 10–18, Alytus,
Tel. 8 315 71170, mob. tel. 8 611 54342.

KAUNO APSKRITIS

Kauno arkivyskupijos šeimos centras,
Aukštaičių g. 10, 3005 Kaunas,
Tel. 37 207598, faks.37 323340.

Caritas Motinos ir vaiko globos namai,
Antanavos g. 22–9, Kaunas,
Mob. tel. 8 613 96554.

Kauno apskrities moterų krizių centras
Juozapavičiaus g. 77, Kaunas,
Tel./faks. 8 37 342495.

Kauno moterų nakvynės namai,
Kęstučio g. 91, Kaunas,
Tel. 8 37 423850.

Kėdainių moterų krizių centras
(Kauno aps. moterų krizių centro skyrius),
Josvainių g. 44–46, 5030 Kėdainiai,
Mob. tel. 8 683 74050, tel. 8 347 60900.

Prienų moterų krizių centras,
Kauno g. 1 (darbo biržos patalpose, 2 aukštas, 1 kab.), Prienai.

Raseinių moterų krizių centras (Kauno aps. moterų krizių centro skyrius),
Stonų g. 23, 4400 Raseiniai,
Mob. tel. 8 698 26721, tel. 8 428 53070.

Kaišiadorių socialinių paslaugų centras,
Geležinkeliečių takas 9, 4230, Kaišiadorys,
Tel. 8 346 60023.

Jonavos laikinos nakvynės namai,
Dariaus ir Girėno g. 1a, 5000 Jonava,
Tel. 8 349 53760.

KLAIPĖDOS APSKRITIS

Informacijos ir paramos gausiai šeimai centras,
Socialinė paslauga „Atvanga"
Debreceno g. 41, Klaipėda,
Tel. 8 46 300384, faks. 8 46 300385.

Prieglobsčio paslaugos moterims, patyrusioms smurtą,
Kęstučio g. 5, Šilutė,
Tel. 8 441 62283.

Kretingos moterų informacijos ir mokymo centras,
Vilniaus g. 8, 5700, Kretinga,
Tel. 8 445 78024.

MARIJAMPOLĖS APSKRITIS

Šakių moterų namai – krizių centras,
Bažnyčios g. 5, 4460 Šakiai,
Tel. 8 345 68700, mob. tel. 8 610 27467, faks. 8 345 60076.

Vilkaviškio moterų namai - krizių centras,
Lakštučių km. Bartninkų sen., Vilkaviškio raj.,
Mob. tel. 8 682 72820.

ŠIAULIŲ APSKRITIS

Moterų klubas „HERA",
Gumbynės g. 10, Šiauliai,
Mob. tel. 8 682 25220, tel. 8 41 45 77 21.

TELŠIŲ APSKRITIS

Telšių raj. savivaldybės nakvynės namai,
Pramonės g. 18, LT 5610, Telšiai,
Tel. 8 444 75609.

Mažeikių nakvynės namai,
Sodų g. 7, 5500 Mažeikiai,
Tel. 8 443 66531.

UTENOS APSKRITIS

Anykščių bendruomenės centras,
Vilniaus g. 29, Anykščiai,
Mob. tel. 8 682 63663, tel. 8 381 50836.

Ignalinos raj. Moterų draugija „Aušrinė",
Atgimimo g. 28–3, 4740 Ignalina ,
Tel. 8 386 52972, mob. tel. 8 698 73504.

Moterų centras „Ievos namai",
Utenio a. 2, 4910 Utena,
Mob. tel. 8 687 24271, tel. 8 389 59531, faks. 8 389 50818.

Utenos vaikų socialinės paramos ir ugdymo centras,
Vaižganto g. 50, 4910 Utena,
Mob. tel. 8 682 66848, tel./faks. 8 389 61623.

Visagino šeimos krizių centras,
Statybininkų g. 7, Visaginas,
Mob. tel. 8 686 60657.

Zarasų šeimos krizių centras,
Malūno g. 4–304 , Zarasai,
Tel./faks. 8 385 30677, mob. tel. 8 611 49283.

VILNIAUS APSKRITIS

Caritas Motinos ir vaiko globos namai,
Odminių g. 12, Vilnius,
Tel. 8 5 2121653, 8 5 2611014, faks. 8 5 2123745.

Mamos ir vaiko paramos fondas,
Giedraičių g. 16–6, Vilnius,
Tel./faks.5 2752282.

Širvintų moterų klubas „Jums" ,
Kalnalaukio g. 22–20, 4100 Širvintos,
Tel. 8 670 81603, faks.8 382 30008.

Vilniaus miesto Motinos ir vaiko pensionas,
Vytenio g. 45, 2006 Vilnius,
Tel. 8 5 2333619, 8 5 2332508, faks. 8 5 2333619.

Vilniaus moterų namai - krizių centras,
Pilies g. 36–10, 2001 Vilnius,
Tel./faks. 8 5 2616380.

INFORMACIJĄ SUTEIKS:

Moterų informacijos centras,
P.d. 1218 , Vilnius 2000,
Tel. 8 5 262 90 03, faks. 8 5 262 90 50.

3 priedas

Palaikantys žodžiai

Pradėsiu nuo palaikymo žodžių, kuriuos kai kurioms per stipriai mylinčioms moterims tarti svarbiausia ir sunkiausia. Dukart per dieną po tris minutes žiūrėdama sau į akis veidrodyje, *garsiai sakykite:* „(jūsų vardas), aš tave myliu būtent tokią, kokia esi".

Tai puikūs žodžiai kartoti garsiai, kai viena vairuojate automobilį, arba tyliai, kai esate nusivylusi savimi. Negalima tuo pačiu metu galvoti dviejų minčių, todėl neigiamus teiginius apie save, pavyzdžiui, „Kaip aš galėjau būti tokia kvaila?" arba „Man niekada nepasiseks", pakeiskite teigiamais žodžiais. Stropiai kartojamos teigiamos priesaikos tikrai įgyja galios pašalinti neigiamus jausmus ir mintis, net jei jie tęsėsi metų metus.

Štai kiti trumpi ir lengvai įsimenami palaikantys žodžiai, kuriuos galite tarti sau vairuodamos, mankštindamosi, laukdamos ar tiesiog ramiai būdamos:

Skausmas, pyktis ir baimė dingo.

Aš mėgaujuosi visiška ramybe ir gerove.

Žinau, kad visur pasieksiu didžiausios laimės ir išsipildys visos mano svajonės.

Visos problemos ir kovos dingsta: esu visiškai rami.

Dabar iškyla teisingiausi visų problemų sprendimai.

Aš laisva ir pilna šviesos.

Jei tikite Dievą ar aukštesnę jėgą, skirkite jam svarbią vietą palaikančiuose žodžiuose:

Dievas mane myli. Dievas laimina mane. Dievas yra mano gyvenime.
Šitokia ramybės malda yra vienas geriausių būdų save palaikyti:

Dievas teikia man ramybės
susitaikyti su dalykais, kurių negaliu pakeisti,
drąsos keisti tai, ką galiu,
ir išminties tai atskirti.
(Atminkite, jūs *negalite* pakeisti kitų; jūs *galite* pakeisti save.)

Jei netikite Dievu, jums galbūt labiau tiks tokie savęs palaikymo žodžiai:

Viskas įmanoma, nes yra meilė.
Meilė yra manyje, ji mane gydo ir stiprina,
guodžia ir teikia ramybę.

Taip pat svarbu pačiai susikurti palaikančius žodžius. Tie, kurie jums artimiausi, jums labiausiai padės, todėl pasipraktikuokite su keletu čia išvardytų, kol būsite pasirengusios susikurti šimtu procentų teigiamus, besąlygiškus, visiškai pagrįstus palaikančius žodžius, sukurtus jūsų pačių specialiai sau. Nekurkite tokių palaikančių žodžių: „Tarp manęs ir Tomo viskas išsispręs, ir mes susituoksime". „Mes susituoksime" gali ir nebūti idealus jūsų santykių su Tomu sprendimas: Palikite tik „viskas išsispręs", galbūt pridėdamos „kuo geriau man". Nereikalaukite tam tikrų rezultatų. Tiesiog pritarkite sau, savo gyvenimui, savo vertei ir nuostabiai ateičiai. Palaikydamos save, programuojate savo pasąmonę atsisakyti senų elgesio būdų ir pradėti naują, sveiką, džiugų ir klestintį gyvenimą. Tiesą sakant, tai neblogi palaikantys žodžiai:

Aš išsivaduoju iš praeities skausmo ir sveikinu man skirtą sveikatą, džiaugsmą ir sėkmę.

Ar matote, kaip tai daroma? Gerai, dabar šiek tiek laiko jūsų pačių kūrybai.

Norwood, Robin
No– 101 Moterys, kurios myli per stipriai: kai trokštate ir viliatės, kad jis pasikeis / Robin Norwood.– Vilnius: VIA RECTA, 2003. – 254 p.– (Praktiškoji psichologija)

UDK 159.92-055

ISBN 9986- 9244- 7- 2

Šioje knygoje moterims analizuojama plačiai paplitusi nelaimingos meilės problema. Nelaimingus asmeninius santykius autorė sieja su psichologine priklausomybe nuo kito asmens ir lygina ją su priklausomybe nuo maisto ar narkotinių medžiagų. Autorė, prityrusi psichooterapeutė, aprašo problemos kilmę, raidą, psichologinę žalą ir pateikia labai aiškią bei detalią gydymosi programą. Knygoje gausu pavyzdžių. Ji bus įdomi ne tik gydytojams, psichologams, socialiniams darbuotojams, bet ir visiems kitiems skaitytojams.

Robin Norwood
MOTERYS, KURIOS MYLI PER STIPRIAI
Kai trokštate ir viliatės, kad jis pasikeis

Vertė *Aistė Diržytė*
Redagavo *Regina Kudirkienė*
Viršelio dailininkas *Klaudijus Gelžinis*

16 leidyb. apsk. l. Užsakymas.108
Išleido VIA RECTA, S. Skapo g. 3–2, 2001 Vilnius
Spausdino AB „Vilspa", Viršuliškių skg. 80, 2056 Vilnius

GAL „TURĖTI MYLIMĄ ŽMOGŲ“ JUMS YRA SVARBIAUSIAS DALYKAS GYVENIME?

GAL JŪS ĮSITIKINUSI, KAD TIK SU „TINKAMU VYRU“ NEBESIJAUSITE DEPRESIŠKA AR VIENIŠA?

GAL „GERI VAIKINAI“ – ATVIRI, DORI IR PATIKIMI – JUMS NUOBODŪS?

Jei meilė jums reiškia kančią, ši knyga parašyta jums. Daugelis moterų nuolat įsivelia į nelaimingus ir destruktyvius santykius su vyrais ir grumte grumiasi, kad šie pasmerkti žlugti ryšiai nenutrūktų. Psichoterapeutė Robin Norwood pirmoji išdrįso garsiai pavadinti per didelę meilę liga. Jos gyvenimiškas pasakojimas ir išsami nelaimingų asmeninių santykių analizė sukrėtė milijonus moterų visame pasaulyje. Ši knyga daugeliui moterų padėjo kitaip pažvelgti į savąjį meilės troškimą ir išsivaduoti iš užburto žlugdančios meilės rato.

Polinkį mylėti per stipriai autorė sieja su psichologiškai sunkios vaikystės patirtimi. Knygoje ji pateikia labai aiškią ir smulkią programą kaip gydytis nuo per stiprios meilės *ligos*.



Robin Norwood - privačiai dirbanti licencijuota santuokos, šeimos ir vaikų psichoterapeutė. Ji specializuojasi nesveikų meilės santykių, priklausomybių, valgymo sutrikimų ir depresijos srityse.

14



IS... 9244-7-2